

Ulla-Stina Uusitalo-Ikonen

Musiikkia harrastavien lasten ja nuorten esiintymis- jännitys

Opettajan mahdollisuuksia auttaa oppilaitaan
esiintymään konserteissa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

22.4.2013

| | |
|--|---|
| Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika | Ulla-Stina Uusitalo-Ikonen Musiikkia harrastavien lasten ja nuorten esiintymisjännitys. Opettajan mahdollisuuksia auttaa oppilaitaan esiintymään konserteissa 41 sivua + 1 liite 22.4.2013 |
| Tutkinto | Musiikkipedagogi (AMK) |
| Koulutusohjelma | Musiikin koulutusohjelma |
| Suuntautumisvaihtoehto | Musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto |
| Ohjaaja(t) | MuT Marja Vuori |
| <p>Opinnäytetyöni tarkastelee musiikkia harrastavien lasten ja nuorten esiintymisjännitystä. Työni ydinkysymyksenä on, millä tavoin opettaja voi auttaa niitä oppilaitaan, jotka kokevat musiikkiopiston konserteissa esiintymiset ongelmallisiksi voimakkaan esiintymisjännityksen vuoksi.</p> <p>Omille oppilailleni suunnatun kyselytutkimuksen avulla sain konkreettista tietoa siitä, miten oppilaani kokevat esiintymistilanteet. Vastausten perusteella suurin osa oppilaistani koki esiintymiset melko myönteisiksi. Vain yksi oppilaani kärsi selkeästi esiintymispelosta. Käsittelemäni kirjallisuuden ja oman kokemukseni pohjalta kartoitan opinnäytetyössäni sellaisia keinoja joilla lasten ja nuorten haitallista esiintymisjännitystä voisi lievittää. Pohdin myös sitä, miten jännityksen hallintakeinoja voisi soveltaa luontevasti opetuksen sisältöön ja tuntitilanteisiin.</p> <p>Työni kuluessa tulin siihen tulokseen, että vaikka esiintymisjännityksen taustalla voivat vaikuttaa hyvin monenlaiset syyt, haitallinen esiintymisjännitys on ainakin osittain voitettavissa soittotunnilla tapahtuvan ohjauksen avulla. Esiintymistilannetta helpottaa huomattavasti se, että teos on hyvin harjoiteltu. Osaaminen on melko varmalla pohjalla, jos opettaja on pitänyt huolen siitä, että oppilaalla on ollut edellytykset harjoitella teos esityskuntoon visuaalista, audittiivista ja kinesteettistä aistikanavaa käyttäen, jolloin teoksen sisällön voi esitystilanteessa palauttaa muistista eri tavoin. Toinen tärkeä seikka on keskittymiskyvyn kehittäminen ja siihen liittyvä tietoinen hengittäminen. Edelleen opettaja voi ohjata oppilastaan valmistautumaan esiintymistilanteeseen niin, että edellytykset kappaleen onnistuneelle esittämiselle ovat olemassa. Tämä tarkoittaa, että kappaletta on totuttu soittamaan keskeytyksettä, sitä on harjoitteluvaiheessa analysoitu ongelmallisten kohtien kannalta, kappaleen muistamiseen on opeteltu erilaisia strategioita ja esiintymistilaan on tutustuttu etukäteen. Ennen varsinaista esiintymistä on hyvä järjestää itselleen harjoitusesiintymisiä. Esiintymistä voi harjoitella kuvittelemalla yleisö paikalle ja toistamalla kaikki samat yksityiskohdat kuin varsinaisessa esiintymisessäkin. Toinen tapa on osaamisen ja jännityksen määrän testaaminen pienemmän yleisön edessä. Näillä keinoin luodaan jo hyvät edellytykset esiintymisen onnistumiselle.</p> | |
| Avainsanat | esiintymisjännitys, musiikin harrastaminen, esiintymisjännityksen hallintakeinot, soitonopetus, musiikkioppilaitokset |

| | |
|---|--|
| Author Title | Ulla-Stina Uusitalo-Ikonen Music Performance Anxiety of Children and Young People - How Can Teachers Help Students to Overcome Stage Fright? |
| Number of Pages Date | 41 pages + 1 appendix 22 April 2013 |
| Degree | Bachelor of Music |
| Degree Programme | Music |
| Specialisation option | Music Pedagogy |
| Instructor | Marja Vuori, DMus |
| <p>My thesis examines the performance anxiety of children and young people who play a musical instrument. I want to find out what are the possibilities of the teacher to assist music school students so that they can avoid experiences of strong stage fright when playing for an audience?</p> <p>By documenting my own students' performing processes, I got tangible knowledge about their performing experiences. Most of them experienced performances in a rather positive way. Only one student clearly suffered from performance anxiety. In my thesis I examine the process that I tried out with my student in order to overcome her stage fright.</p> <p>My thesis is based on a literature review and my own experiences. I introduce methods that can be used to relieve performance anxiety of young musicians. I also consider how the method could be applied in practise so that it fits the contents of the curriculum and lessons.</p> <p>I came to the conclusion that even if there are a wide variety of reasons behind stage fright, strong performance anxiety can be reduced by addressing the topic during lessons. First, the teacher should make sure that the student has learned the piece as well as possible in the visual, auditory and kinaesthetic modes. This means that the performer can recall the piece in multiple ways during the performance. Second, the teacher and student should work on concentration and conscious breathing. They should also play the piece without pausing, analyze problematic passages, learn different strategies for memorizing the piece and go and see the performance venue beforehand. Before the real concert, it is good to practise the performance situation, for example, by imagining that there is an audience in the same space and walk through all the details of the real concert. You can also test how well you know the piece and how nervous you get by playing for a small audience first. These techniques provide a good foundation for successful performances.</p> | |
| Keywords | performance anxiety, stage fright, music as a hobby, anxiety management technique, music tuition, music school |

Sisällys

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Taustaa: esiintymisjännitykseen liittyvä käsitteistö | 3 |
| 2.1 | Esiintymisjännityksestä | 3 |
| 2.2 | Jännityksen oireet | 4 |
| 2.3 | Esiintymisjännityksen syistä | 4 |
| 2.3.1 | Ympäristön asettamat normit | 5 |
| 2.3.2 | Genetiikkaan perustuvat teoriat | 5 |
| 2.3.3 | Psykologiseen kehitykseen perustuvat teoriat | 5 |
| 2.3.4 | Automaattiset ajatukset | 6 |
| 2.3.5 | Temperamentti | 6 |
| 2.4 | Itsetunto | 7 |
| 2.5 | Esiintymisjännitys musiikin esittämisessä | 9 |
| 2.6 | Esiintymisestä musiikkiopistossa | 9 |
| 3 | Työprosessi | 12 |
| 3.1 | Kyselyn toteuttaminen | 12 |
| 3.2 | Kyselyn tulokset | 13 |
| 3.3 | Oppilaiden valmentaminen | 17 |
| 4 | Esiintymisjännityksen hallintakeinot | 19 |
| 4.1 | Harjoittelu | 19 |
| 4.1.1 | Esitettävän teoksen ylioppiminen | 19 |
| 4.1.2 | Laadukas harjoittelu | 20 |
| 4.1.3 | Harjoitteluohjeita | 21 |
| 4.2 | Harjoittelu kolmea eri aistikanavaa käyttäen | 22 |
| 4.2.1 | Visuaalinen aistikanava | 23 |
| 4.2.2 | Auditiivinen aistikanava | 25 |
| 4.2.3 | Kinesteettinen aistikanava | 26 |
| 4.3 | Keskittyminen | 27 |
| 4.4 | Hengityksen merkitys | 29 |
| 4.5 | Esiintymiseen valmistautuminen tilanteena | 30 |
| 4.5.1 | Teoksen keskeytyksettä soittaminen | 31 |
| 4.5.2 | Ongelmakohtien harjoittelu McLaughlinin mukaan | 32 |
| 4.5.3 | Keinoja muistaa teos lavalla | 32 |

| | | |
|-------|--|----|
| 4.5.4 | Esiintymistilan haltuunottamisen harjoittelua | 34 |
| 5 | Kokemusten karttuminen ja epäonnistumisen sietäminen | 35 |
| 6 | Pohdinta | 38 |
| | Lähteet | 40 |
| | Liitteet | |
| | Liite 1. Kyselylomake | |

1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössäni käsittelen musiikkia harrastavien ja erityisesti musiikkiopistossa opiskelevien noin 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten esiintymisjännitystä. Opetustyössäni olen huomannut, kuinka paljon pelkoa esiintymistilanteita kohtaan saatetaan kokea. Ongelma ei koske vain omia oppilaitani, vaan näyttää olevan laajempi ilmiö. Tuovilan tutkimus osoittaa, että lähes puolet tutkimukseen osallistuneista 7–13-vuotiaista lapsista koki esiintymiset musiikkiopistossa suorastaan pelottaviksi (Tuovila 2003, 180).

Esiintymistilanteissa jännitys voi olla niin voimakasta, että se vaikuttaa oleellisesti suoritukseen. Toistuvana tällainen kokemus voi aiheuttaa sen, että oppilaan mielessä seuraavatkin esiintymiset on jo tuomittu epäonnistumaan. Näin ollen yhä suurempia paineita kasautuu seuraaviin esityksiin. Jatkuvat epäonnistumisen kokemukset vaikuttavat siten, että oppilaan itsetunto suurella todennäköisyydellä alkaa murentua ja itseluottamus katoaa vähitellen.

Miksi oppilaiden sitten pitäisi esiintyä? Eikö koko aihe olisi käsitelty sillä, että haittaavasta esiintymisjännityksestä kärsivien oppilaiden ei tarvitsisi esiintyä? Tätä ajatusta tukevat myös eri tahoilla käydyt kriittiset puheenvuorot musiikinopiskelijoiden pakollisista esiintymisistä ja niihin liittyvistä kielteisistä kokemuksista (Anttila 2004, 211).

Mielestäni aiheen käsittely ja ratkaisujen etsiminen esiintymisjännitysongelmaan on kuitenkin tarpeellista. Perustelen sitä seuraavilla asioilla: Ensinnäkin musiikki on esittävää taidetta ja esiintyminen on osa musiikinopiskelua. Toiseksi voimakkaasta esiintymispelosta kärsivän oppilaan vapauttaminen esiintymisistä saattaa aiheuttaa hänelle jatkossa enemmän ongelmia. Tilanne, jossa oppilas vapautetaan esiintymisistä voi synnyttää tappiomielialaa muiden opiskelijatovereiden esiintyessä matineoissa. Tämä taas saattaa vaikuttaa esiintymistä pelkäävän oppilaan itseluottamukseen siten, että oppilas voi kokea epäonnistuneensa ihmisenä ja oppilaana. Näen asian myös niin, että myöhemmässä vaiheessa mistä tahansa muustakin esiintymisestä voi tulla iso ongelma, koska lapsuuden aikaiset huonot esiintymiskokemukset voivat vaikuttaa läpi elämän. Kolmanneksi esiintymistaitojen opiskelu varhaisessa iässä on hyödyllistä, koska laajemmasta perspektiivistä katsottuna tarvitsemme jonkinlaisia esiintymistaitoja läpi elämän. Merja Almonkarin mukaan jo nykyinen työelämä vaatii esiintymistaitoa. Esi-

merkiksi moniammatillinen tiimityö sekä erilaiset seminaarit ja koulutukset vaativat vuorovaikutus- ja puheviestintätaitoja. Ilman näitä ei Almonkarin mukaan työelämästä yksinkertaisesti selviä. (Almonkari 2013.) Hyvien esiintymistaitojen omaksuminen varhaisessa vaiheessa esimerkiksi instrumentin kanssa ei siis vain anna esiintymisvalmiuksia tuleville ammattimuusikoille, vaan hyödyttää myös niitä oppilaita, jotka tulevaisuudessa suuntautuvat muille aloille.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on perehtyä esiintymisen sekä esiintymisjännityksen luonteeseen ja saada jäsenneltyä tietoa haitallisen esiintymisjännityksen syistä sekä jännityksen hallintakeinoista. Lisäksi tarkastelen, miten hallintakeinoja voisi opetustyössä soveltaa käytäntöön.

Opinnäytetyöni koostuu siten, että toisessa luvussa avaan esiintymisjännitykseen liittyvää käsitteistöä. Aluksi pohdin, mitä ovat esiintyminen ja esiintymisjännitys. Tarkastelen esiintymisjännityksen syitä ja jännityksestä johtuvia fyysisiä ja psyykkisiä oireita. Esiintymisjännityksen kokeminen näyttää musiikin esittämisessä olevan erilaista kuin muissa esittämisen lajeissa, joten käsittelen myös tätä osa-aluetta. Luvun lopussa pohdin vielä musiikkiopistossa opiskelua esiintymisen ja esiintymisjännityksen kannalta. Luvussa kolme esittelen oppilaitteni esiintymisjännitykseen liittyvän työprosessini. Päästäkseni empiirisesti kiinni aiheeseeni kartoitin kyselylomakkeen (liite 1) avulla kanteleensoittoa opiskelevien 13–16-vuotiaiden oppilaitteni suhdetta esiintymiseen ja erityisesti kokemuksia esiintymisjännityksestä. Halusin tietää muun muassa missä määrin jännitystä esiintyy, millaisena se koetaan ja kuinka voimakkaana se ilmenee. Puran myös oppilaitteni antamia vastauksia. Lopuksi kerron prosessista, jota työstin voimakkaasta esiintymisjännityksestä kärsivän oppilaani kanssa. Luvussa neljä kartoitan erilaisia keinoja haitallisen esiintymisjännityksen hallitsemiseen ja lieventämiseen. Lähtökohtana oli pyrkimys koota eri lähdekirjallisuudesta sellaista tietoa, joka ei vaadi erikseen pidettävää esiintymisvalmennuskurssia, vaan on käyttökelpoista soittotuntitilanteissa. Tutkimustiedon rinnalla käytän pohjana myös omaa esiintymiskokemustani. Perehdyn harjoittelun, keskittymiskyvyn, rentoutumisen, itsetunnon sekä eri aistikanavien käytön merkitykseen onnistuneen esiintymistilanteen saavuttamiseksi. Tarkastelen myös miten esiintymistilannetta voi harjoitella etukäteen. Viidennessä luvussa pohdin sitä, miten suhtautua esiintymistilanteissa tapahtuviin epäonnistumisiin. Kuudennessa luvussa reflektoin omia esiintymiskokemuksiani ja pohdin opinnäytetyöni merkitystä.

2 Taustaa: esiintymisjännitykseen liittyvä käsitteistö

Mikä on esityksen tai esiintymisen tarkoitus? Esiintyminen on aina vuorovaikutustilanne. Esityksessään esiintyjä haluaa välittää jonkin itselleen merkityksellisen viestin kuuli-joille. Viesti voi olla tiedon välittämistä, viihdyttämistä tai tunteita herättävää. Esitys voi sisältää, ja usein sisältääkin, kaikkia näitä elementtejä samaan aikaan. Hyppönen toteaa, että puheviestintätilanteissa toista ihmistä on vaikea saavuttaa pelkän faktatiedon avulla. (Hyppönen 2005, 17.) Kuulija jää kylmäksi, jolloin viesti ei mene perille. Esitys todetaan usein sitä epäonnistuneemmaksi, mitä vähemmän se on tarjonnut elämyksiä. Esityksen tulisi aina herättää tunteita, jotta se saisi kosketuspintaa kuuli-joissa. Mc Laughlin ja Hyppönen toteavat, että me kaikki olemme jossain määrin esiintyjiä. Tämän määritelmän mukaan esiintymistä ovat kaikki tilanteet alkaen mielipiteiden esittämisestä yhdelle ihmiselle esiintymiseen suurelle yleisöjoukolle. (Hyppönen 2005, 9; McLaughlin 2008, 1.)

2.1 Esiintymisjännityksestä

Esiintymisjännitys ei käsitteenä ole yksiselitteinen. Se saa erilaisia merkityksiä aina sen mukaan kuka siitä puhuu (Arjas 2002, 15). Esiintymisjännitys voidaan kokea myönteisenä tai kielteisenä. Lähes jokainen ihminen on elämänsä aikana kokenut jännitystä jonkin uuden asian edessä, harvassa ovat ne ihmiset, jotka eivät jännitä lainkaan. Jännittäminen liittyy melkein poikkeuksetta vuorovaikutustilanteeseen. Pahimmillaan jännityksen kielteinen vaikutus voi näkyä sosiaalisissa suhteissa, jolloin ihminen pelkää vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa niin paljon, että eristäytyy.

Musiikin esittäminen instrumentilla, puheen tai esitelmän pitäminen tai jokin muu vuorovaikutustilanne aiheuttaa useimmille esiintyjille jännitystä. Joillekin ihmisille jopa omen mielipiteiden esittäminen ryhmässä aiheuttaa esiintymisjännitystä. Toiset nauttivat esiintymisestä erittäin paljon jännityksestä huolimatta. Toisille taas esiintyminen aiheuttaa ahdistusta, paniikkia ja pelkoa. Toisaalta henkilö voi kokea tulevan esiintymistilanteen samanaikaisesti sekä kiehtovana että pelottavana. Esiintymisjännitys voi myös ilmetä samalla henkilöllä eri tavoin tilanteesta riippuen. Jokin esiintymistilanne ei aiheuta henkilölle jännitystä lainkaan tai hän voi kokea esiintymisen erittäin miellyttävänä, kun taas jossakin toisessa tilanteessa esiintyminen tuntuu ahdistavalta tai pelottavalta. Jos esiintymistilanne on esiintyjälle uusi, jännityksestä johtuvat reaktiot saattavat yllät-

tää ja sekoittaa ”koko pakan”. Reaktiot voidaan kokea epänormaaleina tilanteina. Sen sijaan kokenut esiintyjä pitää jännitystä asiaan kuuluvana asiana, joka antaa esitykselle viimeisen silauksen.

Parhaimmillaan pieni jännitys on liikkeelle paneva voima, jolloin esiintyjä voi esityksensä yltää sellaisiin suorituksiin, jotka ilman jännitystä eivät olisi mahdollisia. Martinin ym. mukaan jännityksen kokeminen muuttuu ongelmalliseksi siinä vaiheessa, kun sen aiheuttamat oireet ovat niin voimakkaita, että suoritus selvästi heikkenee. Toisaalta tilanteessa, jossa jännitystä ei ole yhtään, suoritus jää usein mitäänsanomattomaksi ja esityksen laatu kärsii. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2010, 11.) Näin siis optimaalisen esityksen tavoittamiseksi pieni jännitys, positiivinen vireytyminen, on paikallaan.

2.2 Jännityksen oireet

Esiintymisjännitys ilmenee fyysisinä ja psyykkisinä oireina. Autonomisen hermoston sympaattisen ja parasympaattisen järjestelmän välillä vallitsee tasapaino. Pelon ja jännityksen kokeminen aktivoi sympaattista hermostoa. Hengitys kiihtyy, verenpaine nousee ja sydämen syke lisääntyy. Kun jännitystä aiheuttava tilanne on ohi, parasympaattinen hermosto palauttaa elimistön normaali- eli lepotilaan. (Martin, Heiska, Syvälahti, Hoikkala 2010, 10-11.)

Tavallisimpia jännityksestä aiheutuvia fyysisiä oireita ovat pulssin kiihtyminen, hengityksen tihtyminen, käsien vapina, jalkojen tärinä, hikoilu, äänen väriseminen, pahoinvointi ja huimaus. Psyykkisiä oireita ovat: ahdistuneisuus, keskittymiskyvyn heikkeneminen, pelko arvostelun kohteeksi joutumisesta, halu paeta tilanteesta ja häpeän tunne. (Martin, Heiska, Syvälahti, Hoikkala 2010, 10-11.)

2.3 Esiintymisjännityksen syistä

Eri tutkimuksissa ja kirjallisissa julkaisuissa on esitetty teorioita ja näkemyksiä siitä, millaiset tekijät ovat esiintymisjännityksen taustalla. Tässä luvussa käsittelemme niistä muutamia.

2.3.1 Ympäristön asettamat normit

Yhtenä syynä jännittämiseksi voidaan nähdä ympäristömme ja sen asettamat normit. Irvingin mukaan omaksumme ympäristöstämme huomaamattamme tietynlaisia vaikutteita, jotka välittyvät tiedotusvälineiden kautta tai toimiessamme ryhmän jäsenenä töissä, kouluissa ja muissa paikoissa. Irving puhuu käyttäytymisalueesta, jonka sisällä voimme tuntea yhteenkuuluvaisuutta muiden ryhmämme jäsenten kanssa. Esimerkkejä tästä ovat muun muassa pukeutumistyyliimme, vapaa-ajanviettotapamme ja se mitä mielipiteitä tuemme. Jos yritämme tai meidän on pakko toimia käyttäytymisalueen ulkopuolella, saatamme tuntea itsemme epävarmoiksi ja oloamme turvattomaksi. (Irving 2002, 48-49.) Tätä taustaa vasten voidaan ymmärtää yhtä esiintymisjännityksen syytä. Esiintyjä, joka kärsii esiintymispelosta, useimmiten pelkää, ettei täytä kuulijoiden toiveita. Hän pelkää esityksen täydellistä epäonnistumista ja näin häpeän kohteeksi joutumista sekä hylätyksi tulemistä kuulijoiden taholta. Tällainen pelko kielteisen arvioinnin kohteeksi joutumisesta voi olla tietoista tai tiedostamatonta.

2.3.2 Genetiikkaan perustuvat teoriat

Genetiikkaan perustuvat teoriat painottavat varhaista primitiivistä alkuperäämme; elimistömme reagoi esiintymistilanteeseen samalla tavalla kuin varhaisten esi-isiemme elimistö heidän valmistautuessaan vaaralliseen metsästykseseen. Liian voimakkaissa stressitilanteissa -joksi esiintymistilannekin osalle esiintyjistä muodostuu adrenaliinin liikaeritys aiheuttaa kehossa fysiologisia muutoksia. Pahimmillaan seurauksena on ongelmia ääreisverenkierrossa, joka hidastuu, mikä taas vaikuttaa hienomotoriikan toimintaan. (Arjas 2001, 16-17; Arjas 2002, 26-27.)

2.3.3 Psykologiseen kehitykseen perustuvat teoriat

Psykologiseen kehitykseen perustuvat teoriat painottavat elämäkokemusten ja kasvamisen varhaisten vuosien vaikutuksia jännittyneisyyden kehittymiseen lapsella ja nuorella. Arjaksen mukaan suurimpia jännitysoireita aiheuttavia tekijöitä on huono itsetunto, joka juontaa juurensa lapsuuden kokemuksista.

Martinin ym. mukaan vanhempien tai opettajien liian kovat suoritusvaatimukset ja yli-kriittinen asenne saattavat aiheuttaa lapselle riittämättömyyden tunnetta. Jos lapsen

suoritukset ovat jatkuvasti liiallisen kritiikin kohteena, lapsi saattaa kokea, ettei ole hyväksytty, ellei toimi ympäristön normien mukaan. Seurauksena voi olla kaikissa toimis- sa täydellisyyden tavoittelu, joka lisää jännitystä suoritusten onnistumisista (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2010, 24). Ylipäättään liian perfektionistinen asenne musiikin tekemiseen ja suhteellisuudentajun menettäminen ovat Arjaksen mukaan tekijöitä, jotka aiheuttavat jännitystä (Arjas 2001, 21-22; Arjas 2002, 28). Martinin ym. mukaan toisena ääripäänä voidaan nähdä vanhemmat, jotka eivät anna lapselle kannustusta. Lapsen toiminta nähdään vähättelevin silmin. Lapselle muodostuu käsitys, että ei ole minkään arvoinen. Lapsen toimintaa alkaa ohjata alisuoriutuminen ja omien kykyjen vähättely. Jos vanhemmat vähättelevät itseään, tämä viesti välittyy myös lapselle, joka oppii tuntemaan oman arvottomuutensa. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2010, 26-27.)

2.3.4 Automaattiset ajatukset

Erilaiset tilanteet itsessään eivät aiheuta jännitystä, vaan se, mikä on tulkintamme niistä. Tulkinta tapahtuu usein huomaamattamme. Näitä tulkintoja eri tilanteista voidaan kutsua automaattisiksi ajatuksiksi. Emme aina ole täysin tietoisia ajatuksistamme. Haitallisena ne voivat muun muassa vääristää kokemuksiamme todellisuudesta ja ehkäistä tavoitteiden saavuttamista. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2010, 38.)

Automaattisten ajatusten tiedostaminen on tärkeää esiintymisjännityksestä puhuttaessa. Arjaksen mukaan voimakkaiden mielikuvien vaikutus voi siirtyä tunteiden kautta kehoon. Pelkän kuvittelun avulla ihminen voi saada kehonsa reagoimaan samalla tavalla kuin todellisessa tilanteessa. Jos esiintyjä ajattelee esiintyessään, että sormet ovat kylmät ja ne eivät toimi, sormet ikään kuin alkavat toimia sen mukaan. Automaattisilla ajatuksilla voi siis olla hyvin suuri vaikutus esityksen onnistumiseen. (Arjas 2001, 20.) Esitystilanteessa negatiiviset ja vähättelevät ajatukset itsestä esiintyjänä sekä pelko omasta osaamattomuudesta ovat omiaan lisäämään jännitystä.

2.3.5 Temperamentti

Myös temperamentilla voi olla vaikutusta esiintymisjännityksen kokemisen tasoon. Temperamentti on ainakin osittain perinnöllistä. Temperamentin yksilölliset taipumukset ilmaantuvat jo vauvaiässä ja ominaisuudet ovat suhteellisen pysyviä läpi elämän. Kelti-

kangas-Järvisen mukaan temperamentti on synnynnäisten taipumusten kokoelma, joka vaikuttaa jokaisen ihmisen yksilöllisen ja hänelle ominaisen reagoimis- tai käyttäytymistyylin. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmisellä on taipumus reagoida samalla tavalla samantyyppisessä tilanteessa. (Keltikangas-Järvinen 2008, 23.)

Temperamenttiltaan ujo ja vetäytyvä lapsi saattaa ahdistua esiintymistilanteista ja kokea halua paeta niitä. Keltikangas-Järvisen mukaan tällaisen temperamentin omaavilla lapsilla esiintymisvarmuus ei kasva esiintymistä harjoittelemalla, vaan itsetuntoa kasvatamalla. Terve itsetunto taas kehittyy sillä, että lapsi hyväksytään sellaisena kuin hän on. Keltikangas-Järvinen toteaa, että ujonkin lapsen esiintymisvarmuus voi lisääntyä iän ja osaamisen karttuessa. Esiintymisvarmuus kasvaa sitä varmemmin, mitä vähemmän esiintymispainostuksen tuomaa ahdistusta lapsi on kokenut. (Keltikangas-Järvinen 2008, 209.)

Oman näkemykseni mukaan ujo lapsi voi ahdistua esimerkiksi pitäessään esitelmiä koulussa, mutta saattaa esiintyä mielellään soittimen kanssa musiikkiopiston oppilailloissa. Tästä herääkin kysymys, onko ujous myös osin opittua, eli ympäristön muokkaamaa?

2.4 Itsetunto

Hyvällä tai huonolla itsetunnolla näyttää olevan vaikutusta esiintymisjännityksen määrään. Arjaksen mukaan huono itsetunto vaikuttaa merkittävästi esiintymistilanteeseen, sillä huonosta itsetunnosta kärsivät esiintyjät kokevat esiintymistilanteessa enemmän jännitystä kuin ne, joilla on terve omanarvontunto. (Arjas 2001, 56-58.)

Huono itsetunto ilmenee muun muassa osaamisen epävarmuutena, arvostelun kohteeksi joutumisen pelkona ja muiden miellyttämisen tarpeena. Huonon itsearvostuksen kanssa painiva esiintyjä saattaa arvioida oman ihmisarvonsa sen mukaan, miten hyvin tai huonosti suoritus onnistuu. Suorituksen epäonnistuminen tarkoittaa epäonnistumista ihmisenä ja esiintyjä voi kokea menettävänsä kasvonsa muiden silmissä. Sekä Salmon & Meyerin (1992) että Pörhölän (1998) tutkimuksissa ilmeni, että esiintyjien suurin jännityksen ja huolenaihe oli se, kuinka kuulijat suhtautuvat heihin heidän esityksensä perusteella. (Arjaksen 2002, 47 mukaan.)

Pelko yleisön arvostelun kohteeksi joutumisesta ei välttämättä liity soittosuoritukseen, vaan huonosti itseensä luottava esiintyjä voi myös tuntea, että yleisö arvioi hänen persoonansa ja ulkonäkönsä. Muiden miellyttämisen tarve johtaa siihen, että esiintyjä ei uskalla olla oma itsensä eikä tuoda näkemystään ja persoonallisuuttaan esille. (Arjas 2001, 57-58.) Tämä kaikki johtaa sisäisiin ristiriitoihin. Esitykseen on mahdotonta keskittyä, jos esiintyjän mieli askaroi samanaikaisesti itseään vähättelevissä ja aliarvioivissa asioissa.

Aikaisemmin totesin, että huonon itsetunnon taustalla voivat vaikuttaa lapsuuden kokemukset, kuten liian vaativat tai itseään vähättelevät vanhemmat. Garamin mukaan myös mahdolliset lapsuudessa koetut monet epäonnistumiset saattavat heikentää itsetuntoa. Lapsuusiän esiintymiskokemuksilla onkin merkittävä vaikutus tulevaisuuden kannalta. Myönteiset esiintymiskokemukset vahvistavat itseluottamusta ja siivittävät mahdollista tulevaa muusikon uraa myönteiseen suuntaan. Kielteiset esiintymiskokemukset taas voivat vaikuttaa siten, että vielä aikuisiällä kaikenlaiset esiintymiset koetaan ahdistavaksi. Sen vuoksi on tärkeää, että soitonopiskelunsa alusta saakka oppilas tuntee onnistuneensa jokaisessa esiintymisessä tavoitteidensa mukaisesti. (Garam 2000, 99.)

Urheilupsykologi Seppo Heino on todennut, että urheilijan psyyke voi kestää korkeintaan kolme peräkkäistä karkeaa epäonnistumista. Sen jälkeen itseluottamus on niin alhaalla, että se haittaa suorituksia seuraavissa kilpailuissa. (Garamin 2000, 98 mukaan.) Jatkuvat epäonnistumiset heikentävät itseluottamusta. Tämä johtaa epäonnistumisen pelon kierteseen ja tuleva esiintyminen tai suorituskin saatetaan jo etukäteen nähdä epäonnistumisen valossa.

Musiikkiopistossa opiskelevien oppilaiden esiintymiskokemusten tulisi olla itsetuntoa vahvistavia. Tässä on erityisesti opettajan toiminnalla suuri merkitys. Ensinnäkin oppilaille on annettava mahdollisuus onnistua esiintymisessä. Garamin mukaan tämä tarkoittaa sitä, että esitettävä teos on valittava niin, että oppilas kykenee soittamaan sen myös paineen alaisena. Varsinkin jos oppilas kokee voimakasta esiintymisjännitystä, teos voisi olla hieman oppilaan taitotasoa helpompi. Lisäksi esitettävällä teoksella tulee olla tarpeeksi pitkä kypsymisaika. (Garam 2000, 112.) Ennen esitystä oppilasta tulee rauhoittaa ja hänelle tulee antaa paljon kannustusta esiintymistilanteeseen. Oppilaalle on hyvä tehdä selväksi, että riittää, kun hän tekee parhaansa. Esityksen jälkeen soitos-

ta tulee löytää paljon positiivisia puolia, eikä virheisiin kiinnitetä liikaa huomiota. (Garam 2000, 99.) Näin oppilaan itsetunto vähitellen vahvistuu.

2.5 Esiintymisjännitys musiikin esittämisessä

Grunwaldin mukaan muihin ammattiryhmiin nähden muusikon ammatti näyttää olevan kaikkein altteimpia jännityksen kokemiselle (Grunwald, 1997,163). Arjas puolestaan toteaa, että musiikkiesitys on toiminto, joka on hyvin herkkä häiriöille (Arjas, 2002, 13). Musiikin esittäminen onkin vaativimpia esittämisen lajeja. Esimerkiksi erilaisissa puhetilanteissa on mahdollisuus pitää taukoja, mutta musiikki on hetkessä kiinni ja sormien tai lauluäänen on kuljettava hetkeäkään epäröimättä. Grunwaldin mukaan musiikin aikaansaamiseksi tarvitaan hyvin hienoa hermojen ja lihasten koordinaatiota hengityksen, sormikosketuksen, ranneliikkeiden ja lihastuntuman keinoin (Grunwald 1997, 164). Kaikkien näiden tulee olla tasapainossa keskenään, jotta esitys onnistuisi suvereenisti.

Musiikin esittämisen vaativuus ilmenee siinä, että voimakas esiintymisjännitys vaikuttaa juuri edellä mainittuihin osa-alueisiin horjuttaen tuota tasapainoa ja heikentäen niiden kykyä toimia. Grunwald toteaa, että mitä enemmän ja hienostuneemmin fyysinen kojeisto on osallisena ilmaisussa ja erilaisissa suorituksissa ja mitä suurempi merkitys lihasten ja hermojen koordinaatiolla niille on, sitä voimakkaammin autonomiset reaktiot vaikuttavat (Grunwald,1997, 170). Grunwald jatkaa, että autonomiset reaktiot vaikuttavat kielteisesti sormien ja käsien liikesarjoihin ja sitä kautta soittosuoritukseen, jolloin esiintyjä ei kykene antamaan parastaan. Musiikin esittämisestä tulee helposti kone- maista ja kankeaa sekä teknisessä että taiteellisessa mielessä. Autonomisten reaktioiden taustalla vaikuttaa hyvin monia erilaisia syitä. Monenlaiset pelot esillä olemisesta, pelot arvioitavaksi ja kritiikin kohteeksi joutumisesta, sekä erilaiset tunneperäiset elämykset, erilaiset muistot ja assosiaatiot käynnistävät autonomisia reaktioita. (Grunwald, 1997, 164-166.)

2.6 Esiintymisestä musiikkiopistossa

Musiikkiopistot tarjoavat lapsille ja nuorille väylän musiikinopiskeluun soitonopetuksen muodossa. Pääsääntöisesti musiikkiopistoihin tullaan opiskelemaan pääsykokeiden kautta. Musiikkiopistossa opiskeleva saa yksilöllistä soitonopetusta pääsääntöisesti kerran tai kaksi viikossa. Lisäksi opintoihin kuuluvat teoriatunnit ja ryhmä- tai kamari-

musiikkitunnit sekä orkesterit. Opetus on tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevää. Sen tarkoituksena on antaa eväät elämänikäiselle musiikin harrastamiselle, mutta samalla luoda edellytykset myös musiikin ammattiopintoihin (Opetushallitus 2002). Musiikkiopisto-opinnot kaikkine niihin liittyvine osa-alueineen kehittävät oppilaalle taidon pitkäjänteiseen ja määrätietoiseen työskentelyyn.

Instrumentin opiskelu ja soittotaidon saavuttaminen vaatii sitä opiskelevalta monenlaisien asioiden opettelua: soittoasennon oppimista, soittotekniikan rakentamista, nuotinluvun ja musiikin kielen oppimista. Soitettavien teoksien oppiminen ja harjoittelu pitää sisällään muun muassa monia toistoja, monien pienien yksityiskohtien hiomista ja lopuksi suurempien kokonaisuuksien hallitsemista sekä soittoteknisessä että taiteellisessa mielessä.

Musiikkiopistossa opiskelevan lapsen ja nuoren opiskeluun kuuluu olennaisena osana myös esiintyminen. Taiteen perusopetuksen musiikin laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteissa vuodelta 2002, Opetushallitus määrittelee yhdeksi opetuksen osa-alueeksi esiintymiskoulutuksen:

”Musiikki on tarkoitettu esitettäväksi, esiintyminen on erottamaton osa musiikinopiskelua. Esiintymiskoulutus alkaa samalla hetkellä kuin koko opiskelu ja etenee taitojen karttumisen myötä yhä vaativampiin yhteyksiin. Oppilaitoksen on huolehdittava siitä, että oppilaille on tarjolla riittävästi kunkin taidoille sopivia esiintymistilaisuuksia ja monipuolisia, palkitsevia tehtäviä.”

Monipuolisia esiintymistilaisuuksia on yleensä paljon tarjolla ja näin ollen oppilas voi halutessaan kartuttaa esiintymiskokemustaan runsaastikin. Ongelma vain taitaa olla se, että esiintymiskokemusta karttuu samoille oppilaille toisten esiintyessä hädin tuskin yhden pakollisen kerran vuodessa. Tähän voi olla montakin syytä, mutta kokemukseni mukaan suurin syy on se, että osa oppilaista jännittää niin paljon esiintymistä, että yrittää kaikin mahdollisin keinoin välttää muita kuin pakollisia vuosiesiintymisiä.

Ylipäänsä oppilaat reagoivat esiintymisiin hyvin eri tavoin. Joillekin oppilaille esiintyminen on luontevaa ja hauskaa, toisille pelottavaa ja ahdistavaakin. Toisaalta nämä ahdistusta tuntevat oppilaat voivat kuitenkin joissain tilanteissa nauttia esiintymisestä suurestikin. Tuovilan tekemässä tutkimuksessa lapset, jotka kokivat suoranaista esiintymispelkoa musiikkiopistojen tilaisuuksissa saattoivat esiintyä mielellään muualla, kuten koulussa (Tuovila 2003, 183).

Hyvänä esimerkkinä on myös oppilaani, joka opiskeli musiikkiopistossa toista vuotta. Kyseinen oppilas ei ensimmäisenä opiskeluvuotenaan suostunut esiintymään opiston matineoissa, koska siellä oli hänen sanojensa mukaan liikaa muita oppilaita, oppilaiden vanhempia ja muita kuulijoita. Oppilaani oli kuitenkin innoissaan esiintynyt muun muassa koulun päättäjäisissä ja vanhainkodissa.

Musiikkiopiston matineassa esiintyminen näyttäisi siis lisäävän voimakasta jännityksen kokemista osalle oppilaista. Anttilan mielestä syyn tällaiseen käyttäytymiseen voi nähdä musiikki-opisto-opiskelun suorituskeskeisyydessä (Anttila 2004, 212). Opiston konserteissa esiintymisissä koetaan monenlaisia paineita, mutta muualla ja muille, kuten kavereille soittaminen on helpompaa, koska ”niille voi soittaa mitä vaan”, kuten 10-vuotias tyttö Tuovilan tutkimuksessa kertoo (Tuovila, 2003, 183). Myös Arjaksen tutkimukseen osallistuneet opiskelijat kertoivat soittavansa mielellään vanhainkodeissa ja muissa vastaavissa paikoissa, koska siellä ihmiset eivät kuuntele musiikkia arvostelukseen vaan nauttiakseen siitä (Arjas 2001, 92).

Mistä sitten suorituskeskeisyys kumpuaa? Tuovilan mukaan syynä voidaan tarkastella musiikkiopistojärjestelmää. Musiikkioppilaitosten on koko historiansa ajan täytynyt perustella rooliaan musiikkikasvattajana. Tuovilan mukaan opetuksen tärkeimpänä tavoitteena ja laadun takeena on nähty huippusuoritukset, joita taas on mitattu kurssitutkinnoilla ja esityksillä. Oppilaiden taitojen karttumista on voitu seurata valtakunnallisesti yhtenäisin kurssitutkinnoin ja näin on ollut mahdollista verrata sekä oppilaiden suorituksia että opistojen ja opettajien saavutuksia. Tuovila toteaa vielä, että itsestään selvää on ollut se, että oppilasta, opettajaa tai oppilaitosta arvioitaessa keskeistä on ollut taidemusiikkiesitysten tasokkuus. (Tuovila 2003, 16-17.)

Koska musiikkiopistojen opetus on tavoitteellista ja periaatteessa jokaista oppilasta opetetaan siten, että mahdolliset musiikin ammattiopinnot olisivat mahdollisia, opetuksen taso voi tuntua joidenkin oppilaiden mielestä liian vaativalta. Huippusuorituksiin pyrkiminen voi aiheuttaa kilpailutilannetta oppilaiden kesken sekä myös opettajien välillä. Usein tämä on tiedostamatonta, mutta jollain tavoin asenne saattaa välittyä oppilaille, joista herkkimmät kärsivät. Tällöin esiintyminen ei tunnukaan enää hienon taideteoksen jakamiselta yleisön kanssa, vaan tilanteeseen latautuu ulkomusiikillisia seikkoja ja esiintyminen saatetaan kokea piinallisena suorittamisena, jossa täytyy ylittää omat ja muiden odotukset.

Anttila esittää voimakasta kritiikkiä musiikkiopistojen esiintymispakkoa vastaan ja kysyy miksi oppilaita kiusataan sellaisella asialla. Anttila jatkaa kärjistäen, että pienempien ja herkimpien lasten pakottaminen esiintymään vieraan yleisön edessä on koulukiusaamista muistuttavaa sadismia. (Anttila 2004, 211.)

Totean tähän, että jos joku oppilas todella kokee esiintymisen näin ahdistavaksi, ei ole mitään mieltä pakottaa häntä esiintymään. Asia ei kuitenkaan mielestäni ole näin yksinkertainen. Esiintymispelon kokemisen tasossahan on kyse muun muassa paljolti myös siitä, millaisia odotuksia oppilaaseen kohdistuu ja miten opettaja ja vanhemmat suhtautuvat esiintymisiin. Mielestäni opettajalla ja vanhemmilla onkin suuri rooli siinä miten oppilas kokee esiintymiset.

3 Työprosessi

3.1 Kyselyn toteuttaminen

Kartoitin omien oppilaitteni suhdetta esiintymiseen, kokemuksia esiintymisestä sekä mahdollisia jännityksen oireita esiintymisen aikana. Kyselyn (liite 1) toteutin kirjallisen lomakkeen muodossa kuudelle 13-16-vuotiaille oppilailleni musiikkiopistossa keväällä 2010. Lomake täytettiin erään huhtikuisen oppilasmatinean jälkeen. Kyselyn toteutin siten, että kerroin oppilailleni juuri ennen konsertin alkua konserttisalin viimeisellä penkkirivillä sijaitsevasta kyselylomakkeesta, jonka toivoin heidän täyttävän heti oman esityksensä jälkeen. Lomakkeen sisältöä en paljastanut koska arvelin, että se olisi voinut mahdollisesti jollain tavoin vaikuttaa suoritukseen. Tarkensin myös, että kyselylomakkeen sisältöä ei tarvitsisi miettiä etukäteen. Tällä tavalla halusin varmistaa, ettei oppilaitteni ajatus karkaa oman esityksen aikana ja kesken konsertin lomakkeen sisällön miettimiseen.

Kysymykset olivat sekä monivalintakysymyksiä tai väittämiä että avoimia kysymyksiä. Lomake sisälsi kysymyksiä mahdollisesta jännittämisestä ennen esitystä ja esityksen aikana sekä jännittämisen voimakkuudesta, oireista ja niiden haittaavuudesta esityksen aikana, esiintymiseen valmistautumisesta sekä esiintymisjännityksen syistä ja mahdollisista jännityksen hallintakeinoista. Kyselylomakkeen pohjana käytin kaavaketta Päivi Arjaksen muusikoiden esiintymisjännitykseen liittyvästä tutkimuksesta (Arjas 2002,

147-158). Arjaksen kyselylomaketta muokkasin siten, että se soveltui musiikkiopiston oppilaille ja oli suhteellisen nopea ja helppo täyttää.

3.2 Kyselyn tulokset

Vastausten perusteella kaikki oppilaani jännittävät yleensä esitystään jonkin verran. Yksi oppilas ilmoittaa jännittävänsä matineoita erittäin paljon. Hän kertoo myös jännittävänsä hieman soittotunteja toisin kun muut (5 oppilasta), jotka eivät jännitä soittotunteja lainkaan. Konserttien lisäksi myös kurssitutkinnot aiheuttavat paljon jännitystä kaikille haastateltaville. Opiston ryhmäesiintymisiä ja muissa harrastuksissa tapahtuvia mahdollisia esiintymisiä tai esitelmiä koulussa kaikki muut jännittävät jonkin verran, mutta yksi ei lainkaan.

Työprosessini kohteena olevan konsertin kyselyn tulokset näyttävät seuraavaa: jännittäminen alkoi kolmella oppilaalla juuri ennen lavalle astumista, yhdellä muutamaa päivää ennen esitystä ja kahdella muutamaa tuntia ennen esitystä ja yhdellä vielä uudelleen soiton aikana. Jännitys soiton aikana näkyi oireina, joita olivat: käsien tärinä, näkö- ja kuulohäiriöt, käsien hikoilu, käsien ja sormien toimimattomuus sekä ”tyhjä pää” – olo. Oppilailla, joilla jännitys alkoi muutamaa tuntia ennen esitystä, oireet ilmenivät käsien ja jalkojen tärinänä, käsien hikoiluna, ”perhosina” vatsassa ja levottomuutena.

Oppilas (jota tässä voitaisiin nimittää jännittäjäoppilaaksi ja jota myöhemmin nimitän kirjaimella A), joka aikaisemmin ilmoitti jännittävänsä esiintymisiä erittäin paljon, alkoi jännittää jo muutamaa päivää ennen esitystä kärsien kylmistä käsistä, käsien tärinästä, sekaisin olevasta vatsasta sekä paniikin ja ahdistuksen oloista.

Kysymys mistä jännittäminen tänään (konserttipäivänä) johtui, oppilas A antoi vastaukseksi:

”ikuinen epävarmuus, vaikka tietääkin osaavansa”

Muiden oppilaiden vastauksia vastaavasta konsertista olivat:

”Jännitin vain soittamista” (oppilas B)

”Ei hajuakaan” (oppilas C)

”En tiedä” (oppilas D)

”Se oli vika konsertti ja olisi ollut kiva jos olisi mennyt hyvin” (oppilas E)

”Aina ennen konserttia jännittää” (oppilas F)

Esitettävän kappaleen vaikeustasosta kaikki oppilaat kertoivat kappaleensa olleen helppo, melko helppo tai ei vaikea eikä helppo. Konserttikappaletta yksi oli harjoitellut vähän, kolme melko paljon ja kaksi erittäin paljon, oppilas A melko paljon. Esityksen aikana musiikkiin ja soittamiseen pystyi osittain keskittymään neljä oppilasta, yksi huommin kuin kotona harjoitellessa ja yksi täydellisesti.

Avoimiin kysymyksiin vastattiin seuraavasti:

Mitä ajattelit soiton aikana?

"Voi ei, voi ei, taas virhe, voi ei, kädet tärisee..." (A)

"Hyvin tämä menee" (B)

"Sitä, että kyllä tästä selvitään" (C)

"Kappaletta" (D)

"Että tulee hirveästi virheitä, sekä joku vauva äänteli yleisössä" (E)

"Kappaletta" (F)

Mitä ajatuksia sinulla oli konserttiin valmistautuessasi?

"Hieman kannustavia, epävarmoja" (A)

"Kertasin kappaletta mielessäni" (B)

"Olin kyllästynyt kappaleeseeni. Aloin pitää siitä jälleen käydessäni kappaletta viimeisiä kertoja läpi kotona aiemmin samana päivänä." (C)

"Ei oikein mitään" (D)

"Ajattelin, että menee hyvin kun olin soittanut sitä niin kauan" (E)

"Toivoin kappaleen menevän oikein" (F)

Konserttia odotettiin melko innokkaasti tai ei ajateltu konserttia sen enempää. Oppilas A ilmoitti odottavansa konserttia pelonsekaisella mielellä.

Yleisön olemassaoloa ei huomioitu: neljä ei välittänyt yleisöstä tai ei ajatellut yleisöä. Yhden mielestä (oppilas B) yleisö tuntui kannustavalta ja yksi ei osannut oikein sanoa; samanaikaisesti hän ei välittänyt yleisöstä, mutta koki yleisön toisaalta kannustavana ja toisaalta myös kriittisenä ja arvostelevana. Esitys onnistui kolmen mielestä melko hyvin, kahden mielestä ei hyvin eikä huonosti ja yhden mielestä erittäin hyvin (oppilas B). Kysyin myös oppilaitteni käsitystä siitä mistä jännittäminen konserteissa heidän kohdallaan yleensä johtuu. Neljän mielestä jännitys kuuluu asiaan, eikä ole ajateltu asiaa sen kummemmin. Kuitenkin kaksi näistä pelkää samalla kertaa, että unohtaa kappaleen tai että sormet eivät toimi. Kahdella oppilaalla jännitystä lisää se, jos joku tietty henkilö

istuu yleisössä. Oppilas A pelkää, että unohtaa kappaleen ja sormet eivät toimi. Hän myös pelkää yleisön ja opiskelutovereiden arvostelua. Lisäksi hän ilmoittaa syyksi (kohdassa: jokin muu, mikä?) todella huonon stressinsietokyvyn. Hän kertoo myös jännittämisen huonontavan suoritustaan selvästi, kun muut kertovat suorituksen huonontuvan tai parantuvan jonkin verran tai ei parantuvan eikä huonontuvan. Yksi ilmoittaa jännityksen parantavan suoritustaan selvästi (oppilas B). Esiintymisestä nautitaan vaihdellen: kaksi ilmoittaa nauttivansa vähän, kaksi paljon. Esityksestä nauttiminen riippuu myös siitä miten esitys onnistuu. Yksi oppilas ilmoittaa, että toisaalta ei nauti esiintymisestä ollenkaan, joskus vähän ja jos onnistuu niin hän nauttii esityksestä erittäin paljon. Toisin kuin muut oppilaat, jotka nauttivat esiintymisestä edes vähän, oppilas A ilmoitti pelkäävänsä esiintymistä.

Myös seuraavia seikkoja tuli esiin:

Parhainta mitä esiintymisessä voi tapahtua?

"Se menee täysin/melkein täysin/todella hyvin putkeen jännittämisestä huolimatta" (A)

"Kappale sujuu täydellisesti" (B)

"Onnistuu täydellisesti, kykenee tekemään musiikkia" (C)

"En tiedä" (D)

"Suorittaa sen tunteella ja teknisesti oikein" (E)

"Kaikki menee oikein ja muistaa voimavaihtelut" (F)

Pahinta mitä esiintymisessä voi tapahtua?

"Joutuu keskeyttämään, kappale unohtuu" (A)

"Unohtaa kappaleen, kieli katkeaa (kanteleesta), tuolin kanssa joutuu säätämään hirveän kauan, tai sitten jännittää niin paljon että sormet eivät enää toimi" (B)

"Epäonnistuu täydellisesti, unohtaa kaiken, soitto on konemaista, yleisö metelöi, ja herpaannuttaa keskittymisen" (C)

"Varmaan se, että unohtaa miten se kappale menee" (D)

"Jos tekee virheen eikä muista mihin jäi" (E)

"Unohtaa nuotit" (F)

Mitä keinoja käytät jännittämisen hallitsemiseksi?

"Yritän hengittää, rohkaista itseäni, rauhoittua/rentoutua" (A)

"Jännittämiseni ei koskaan ole liian luja, ja se pysyy itsestään hallinnassa" (B)

"Otan voittaja-asenteen, yritän rentoutua" (C)

"En mitään, koska en jännitä niin paljon" (D)

"Yritän ajatella, että kohta se on ohi" (E)

"Hengittää rauhassa ja ajattelee: kyllä sinä sen osaat" (F)

Haittaako jännittäminen suoritustasi konsertissa?

"Haittaa" (A)

"Ei oikeastaan. Joskus kädet ovat kyllä tärisseet aika pahasti, mutta se loppuu kun pääsee soittamaan" (B)

"Kyllä yleensä, joskus parantaa 'ilmiömäiseen" (C)

Ei ainakaan kovin paljon" (D)

"Kyllä, äskenkin tein paljon virheitä" (E)

"Vähän, ei paljon" (F)

Mieti vielä mitä voisit tehdä jännittämisen hallitsemiseksi?

"Harjoitella enemmän, en tiedä" (yrittää hengittää, rohkaista itseään, rauhoittua/rentoutua) (tässä kohdassa oppilas pyysi katsomaan kohtaa "Mitä keinoja käytät jännittämisen hallitsemiseksi?") (A)

"Harjoitella paljon, esiintyä paljon, alkaa jännittää ajoissa, jolloin jännitys menee ohi, ennen kuin esitys alkaa" (D)

"Valmistautua vielä entistä paremmin" (E)

Kyselyn tulokset kertoivat aika pitkälti sitä mitä oletinkin. Olen opettanut kyselyn kohteena olevia oppilaitani niin kauan, että tulokset olivat odotettavissa.

Neljällä oppilaallani kuudesta oli esiintymisjännitys hallinnassa. Jännitys ilmeni selvästi yhden oppilaan kohdalla positiivisena vireytymisenä. Hänen vastauksistaan kävi ilmi, että esitettävä kappale oli hänen taitoihinsa nähden sopiva. Oppilas oli harjoitellut kappaletta paljon ja hän tunsu esityksensä onnistuneen erittäin hyvin. Keskittyminen esityksen aikana oli täydellistä ja yleisö tuntui kannustavalta. Lisäksi jännitys kuuluu hänen mielestään asiaan ja se yleensä parantaa suoritusta.

Kahdella oppilaalla oli voimakasta jännitystä ja toisella näistä (oppilas A) suoranaista esiintymispelkoa sekä ahdistuksen ja paniikin tunteita ennen esitystä. Toinen jännittämisestä kärsivä oppilaani (oppilas C) alkoi kuitenkin jostain syystä kyselyn jälkeen hallita paremmin esiintymisjännitystään seuraavissa konserteissa. Annoin tuolle oppilaalle ni muutamia esiintymisjännitystä helpottavia vinkkejä ja kokeilimme joitain keskittymis-

harjoituksia, mutta sen enempää jännittämisen luonteeseen ei oikeastaan paneuduttu. Sen sijaan toisen voimakkaasta jännittämisestä kärsivän oppilaani (oppilas A) jännittämisen oireisiin ja esiintymistä haittaaviin tekijöihin paneuduin lukuvuonna 2011-2012 ja erityisesti kevätlukukauden 2012 .

3.3 Oppilaiden valmentaminen

Alun perin suunnitelmissani oli tarkoitus rakentaa opinnäytetyöni siten, että etsisin esiintymisjännitykseen ratkaisuja eri metodeista ja menetelmistä, joita sitten voisin kokeilla käytännössä tunneilla ja esiintymisissä haitallisesta esiintymisjännityksestä kärsivien oppilaitteni kanssa. Tulin kuitenkin melko pian tien päähän tämän suunnitelmani kanssa. Konkreettisin esimerkki - joka sai minut pohtimaan aihettani uudestaan ja täysin uudesta näkökulmasta - oli voimakkaasta jännittämisestä kärsivän oppilaani (A) lausahdus erään keskittymisharjoituksen jälkeen: ”Mua stressaa se, että nyt mun pitäisi olla jotenkin rennompia tämän harjoituksen jälkeen, mutta kun mä en ole, enkä huomaa mitään eroa aikaisempaan” (olotilaan)! Oppilas ei tuntenut olevansa yhtään rentoutuneempi ja ilmeisesti hän koki harjoituksetkin jonkinlaiseksi suorittamiseksi.

Tämän seurauksena päätin lopettaa erilliset harjoitukset sekä hylätä metodit. Kyseisillä harjoituksilla on ansionsa ja osa niistä toimii itsellänikin erittäin hyvin. Asiaa pohdittuani uskon kuitenkin, että monet esiintymisjännityksen hallitsemiseen käytettävät metodit toimivat, jos henkilö on itse myös sitoutunut asiaan, kuten esimerkiksi ammattimuusikot ja –opiskelijat usein ovat. Omia oppilaitani läheltä seuranneena huomaa, että vaikka jännittäminen esiintymisessä saattaa olla isohko ongelma, ei kuitenkaan jakseta paneutua sen syihin eikä miettiä mitä asialle voisi tehdä. Monille yläkouluikäisille ja lukiolaisille koulunkäynti on vaativaa erilaisine projekteineen ja tehtävineen. Lisäksi oppilaiden monet harrastukset vievät aikaa ja elämästä tulee helposti pelkkää suorittamista. Niinpä yksinkertaisetkin esiintymisjännityksen syyt jäävät usein selvittämättä, vaikka niiden läpikäyminen voisi helpottaa tilannetta huomattavasti.

Luovuin siis erillisistä harjoituksista ja metodeista ja aloin etsiä ongelmaan uutta näkökulmaa. Lopputuloksena oli, että päätin yhdistää soittotuntien yhteyteen ja oman opetukseni osaksi esiintymiseen liittyvän valmennuksen oppilailleni.

Halusin selvittää voiko voimakasta jännitystä lieventää oppilaani (A) kohdalla niillä periaatteissa yksinkertaisilla keinoilla, joita tässä opinnäytetyössäni tulen esittelemään luvussa 4. Aloin systemaattisemmin kuin aikaisemmin pohjustaa oppilaalleni tulevaa esiintymistilannetta. Ensinnäkin harjoiteltiin keskittymistä. Tämä tarkoitti sitä, että tunnille tultaessa ja soittimen ääreen istuttaessa ei aleta heti soittamaan, vaan ollaan hetki soittimen ääressä ja pyritään keskittymään eli kohdistamaan ajatus siihen, mitä aiotaan tehdä. Pyysin palauttamaan mieliin kappaleen alkua vähän matkaa. Sitten rauhallinen uloshengitys ja soiton aloittaminen.

Pyrin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa siihen, että kappale osattaisiin ulkoa. Otin aika pian nuottipaperin pois ja pyysin soittamaan niin pitkään kuin mahdollista. Nuotti otettiin taas esille siinä vaiheessa kun kappaleessa ei päästy eteenpäin. Jotta kappale olisi hyvin hallinnassa, se pitäisi olla visuaalisessa, auditiivisessä ja kinesteettisessä muistissa.

Kävimme oppilaani kanssa läpi kappaleen rakennetta: sointuja, melodian kulkua ja niin edelleen. Pyysin oppilastani opettelemaan teosta pienissä osissa ja aloittamaan soittamisen myös keskeltä kappaletta sekä opiskelemaan teos heti ulkoa. Tunnilla nuottia ei pidetty esillä ja kyselin muun muassa sellaisia asioita kuin mikä on kappaleen sävel-laji, tahtilaji, ensimmäinen ja viimeinen sointu ja sävel. Pyysin oppilastani myös luettelemaan esimerkiksi kappaleen alusta melodian sävelten nimet, vasemman käden osuuden, fraasien kulut ja sormijärjestyksen. Toisinaan pyysin oppilasta soittamaan silmät kiinni tai kohdistamaan katseensa muualle kuin soittimeen päin. Näin kontrolloin kuinka hyvin kappale on kinesteettisessä muistissa. Edustamassani instrumentissa kanteleessa on vivut, jotka mahdollistavat kromaattisten sävelten soittamisen. Nämä vipujen kääntämispaikat on myös harjoiteltava. Pyysin oppilastani valmistautumaan myös mentaalisesti tulevaan konserttiin. Neuvoisin miettimään konserttipaikkaa, joka oli hänelle jo ennestään tuttu, mahdollisia kuuntelijoita ja mahdollisia pelonaiheuttajia kyseisessä tilassa. Pohdimme mikä on pahinta mitä voi sattua esityksessä.

Ehdotin, että oppilas harjoittelee kotona esiintymistä soittaen eri huoneessa kuin normaalisti. Pyysin häntä myös kuvittelemaan yleisön paikalle. Soittamaan tai esiintymään tullaan eri huoneesta, niitään tai kumarretaan ja aletaan soittaa. Kappale soitetaan alusta loppuun, kuten varsinaisessa esityksessäkin, eikä pysähdytä esimerkiksi virheen tullessa.

Työstimme esitettävää kappaletta oppilaani kanssa koko kevään. Paneuduimme kappaleen harjoittelun yksityiskohtiin. Opettelimme keskittymistä, rentoutumista ja hengitystä soittoon liitettynä. Lisäksi harjoittelimme joka tunti esiintymistilannetta siten, että kappale pyrittiin soittamaan läpi keskeytyksettä.

Kevätkonserttipäivän vihdoinkin koittaessa ja oppilaani (A) esittäessä omaa osuuttaan tarkkailin mahdollisia ulkoisia jännittämiseen liittyviä oireita. Aiemmissa konserteissa jännityksen oireet olivat esiintyneet niin voimakkaana käsien tärinänä, että esitettävä kappale meni osittain poikki. Kevätkonsertissa oppilaallani (A) näkyi edellä mainittuja merkkejä jännityksen oireista, mutta paljon vähemmässä määrin kuin aikaisemmin. Lisäksi oppilas näytti melko rauhalliselta. Oireet olivat niin vähäisiä, että ne eivät haitanneet suoritusta. Kappale sujui suvereenisti alusta loppuun. Oppilas itse kertoi olleensa esityksen aikana suhteellisen rauhallinen ja pitkästä ajasta esiintymisestä jäi positiivinen olo. Luotettavin kommentti tuli oppilaan äidiltä, joka kertoi konsertin jälkeen, ettei ollut nähnyt tyttärtään esiintymässä pitkään aikaan niin rauhallisena kuin tuolloin.

4 Esiintymisjännityksen hallintakeinot

4.1 Harjoittelu

Puhuttaessa esiintymisjännityksen hallintakeinoista ja ylipäättään esiintymiseen valmistautumisesta huolellinen valmistautuminen tulevaan suoritukseen on kaikkein tärkeintä. Jos valmistautuminen on jäänyt puolitiehen, se voi Arjaksen mukaan lisätä jännityksen määrää sekä ennen esitystä että esityksen aikana (Arjas 2002, 32). Tällaisessa tapauksessa myöskään erilaisista esiintymisjännityksen hallintaan kehitellyistä metodeista ei ole suuresti hyötyä.

4.1.1 Esitettävän teoksen ylioppiminen

Esitettävä teos on osattava täydellisesti kaikkine osa-alueineen jotta se olisi mahdollisimman vastustuskykyinen häiriöille. Teos tulee ylioppia. Garamin mukaan esitettävä teos vaatii 150 prosentin osaamista, jotta esiintyjä voisi konsertissa yltää 100 prosentin tasoiseen suoritukseen. Kaikki teoksessa olevat yksityiskohdat tulee olla mietittyjä ja

hallinnassa. Teos pitää harjoitella niin hyvin, että esiintyjä kykenee jatkamaan mistä kohdasta kappalettansa tahansa satunnaisen unohduksen tullessa. Garam toteaa myös, että 150 prosentin osaaminen edellyttää, että teosta on esitetty neljä kertaa ennen varsinaista suoritusta. (Garam 1984 22-23.) Carrol McLaughlinin kokemuksen mukaan vasta kymmenennen esityskerran jälkeen teosta kyetään esittämään vapautuneesti (McLaughlin 2008, 75). Onnistuneen esiintymisen ensimmäisenä edellytyksenä on siis se, että esitettävä teos on harjoiteltu niin täydelliseksi kuin mahdollista.

4.1.2 Laadukas harjoittelu

Esitettävä teos on otettava ajoissa työn alle, jotta kypsymiselle jää aikaa. Teosta on myös jaksettava harjoitella kyllin paljon. On kuitenkin vältettävä loputtomia toistoja rutiniinomaisesti. Galamianin mukaan päämäärätön ja ilman kontrollia oleva harjoittelu on ajan tuhlausta ja lisäksi se voi olla jopa vahingollista. Galamian peräänkuuluttaakin ”henkisen valppauden välttämättömyyttä”. Harjoittelussa ajatuksen on oltava mukana koko ajan. (Galamian 1990, 75.)

Uutta teosta harjoitellessa ajatus on helppo pitää mukana, koska muutenhan ei synny mitään valmista. Mielestäni haastavin osuus alkaa, kun teos on jo periaatteessa sormissa eli soittoteknisesti hallinnassa. Oman kokemukseni mukaan monet oppilaat toistavat harjoittelun aikana rutiniinomaisesti samaa kaavaa, eivätkä he aina jaksaneet paneutua korjaamaan virheitä ja keskittyä tulkitsemaan musiikkia. Helposti käy niin, että harjoittelutuokiosta ja soittotunnista toiseen samat pikkuvirheet toistuvat ja soittaminen on suorittamista.

Hyvien harjoittelurutiinien opettaminen oppilaille on tärkeää. Tosin kaikki oppilaat eivät tarvitse harjoitteluohjeita, koska ovat omaksuneet itselleen sopivat harjoittelurutiinit. Osalle oppilaista on kuitenkin annettava konkreettiset ohjeet kappaleiden harjoittelemisesta. Se ei yksistään riitä, että kehoitetaan harjoittelemaan enemmän. Galamian huomauttaa, että iästä riippumatta on myös tärkeää muistuttaa säännöllisestä päivittäisestä harjoittelusta; se on tehokkaampaa kuin pitkät intensiiviset jaksot (Galamian 1990, 76).

4.1.3 Harjoitteluohjeita

Olen käyttänyt erilaisia menetelmiä harjoittelun opettamiseen. Pienemmille oppilaille olen tehnyt harjoittelupäiväkirjan, jossa on sarake jokaista viikonpäivää kohden. Oppilas voi merkitä päiväkirjaan yhden rastin yhtä harjoittelukertaa kohden. Näin oppilas näkee itsekin konkreettisesti, mitä on saanut aikaan. Tämä on yksinkertainen keino, mutta omat alakouluikäiset oppilaani ovat lisänneet harjoittelua tämän myötä. Päiväkirjaa on mukava täyttää ja jos jollakin tunnilla olen unohtanut piirtää läksyvihkoon uuden päiväkirjan, saan siitä kyllä muistutuksen.

Isommille oppilaille harjoittelukohtien tarkka merkitseminen ja mahdollisten teknisten yksityiskohtien esilletuominen sekä muiden huomioitavien kohtien kertominen antaa jo konkreettista evästystä. Myös harjoittelupäivien tai -hetkien merkitseminen kalenteriin auttaa harjoittelurutiinin ylläpidossa. Harjoittelua voi vielä systematisoida lisää, kun opettaa oppilasta suunnittelemaan mihin asioihin kulloinkin kiinnittää huomiota ja mitä kohtaa kappaleesta harjoittelee kunakin päivänä. Lisäksi olen antanut ehdotuksia toistojen määristä eli siitä kuinka monta kertaa mitäkin kohtaa kannattaa soittaa ja kuinka monena päivänä.

Vartuneempia oppilaitani olen ohjeistanut soittamaan keskittyneesti ja harjoittelemaan mielummin jonkin pienen osan kerrallaan, kuin että yrittää soittaa koko kappale puolella teholla alusta loppuun. Pienemmille oppilaille olen antanut tarkan ohjeen harjoittelumäärästä. Esimerkiksi kappaletta voisi soittaa yhtenä päivänä viisi kertaa alusta loppuun toistaen tätä kolmena tai neljänä päivänä viikossa. En ole suosinut minuuttimäärien antamista, koska voi käydä niin, että harjoittelu sujuu vain kellon tuijottelun merkeissä.

Harjoittelusta tulee tehdä rutiini, mutta sitä ei pidä suorittaa rutiininomaisesti. Niin kuin aiemmin mainitsin, toistojen määrä on tärkeää erinomaisen tuloksen saavuttamiseksi. Toistoja ei kuitenkaan tulisi tehdä aina samalla tavalla. Jos teknisessä osaamisessa on puutteita, tulisi siihen pureutua soittamalla esimerkiksi sävelkulkuja eri rytmeillä ja äänenpainoilla. Samalla voi kokeilla hieman käden ja sormen asennon muuttamista. Teknisesti haastavassa kohdassa jokin mielikuva voi auttaa kohdan sujumista. Myös vahva näkemys tulkinnasta vie teknistä osaamista eteenpäin.

McLaughlin antaa harjoitteluun hyvin konkreettisia ohjeita, jotka tähtäävät menestyksekkääseen esiintymistilanteen hallintaan. Ensiksi hän painottaa, että kotityöt on tehtävä. Harjoittelu on kaikista tärkein! Toistojen määrä on myös olennaista. Mitä enemmän toistoja sitä helpompi työstettävä teos on palauttaa mieliin. Jos toistoja on liian vähän, mieliin palauttaminen seuraavana päivänä on vaikeaa ja saman materiaalin joutuu opettelemaan uudelleen. Jos toistoja on kuitenkin ollut tarpeeksi - McLaughlinin mukaan kymmenen kertaa - ja opeteltava kohta on harjoiteltu huolellisesti virheittä, on suurempi mahdollisuus kyetä toistamaan harjoiteltu osa täydellisesti seuraavana päivänä. Mc Laughlin puhuukin kymmenen kerran säännöstä: mielellä, tai aivoilla täytyy olla materiaali toistettuna kymmenen kertaa, jotta mieliin palauttaminen onnistuu myös paineen alaisena. (McLaughlin 2008, 73-76.)

McLaughlinin mielestä on riski yrittää opetella materiaali suurena nippuna tai kimpuna. Paineen alla se on epämääräinen ja esiintyjän tasapaino saattaa kadota, jolloin voi olla vaikea jatkaa esiintymistä. Materiaali on hyvä omaksua ensin pienissä osissa, esimerkiksi neljä tahtia, kaksi riviä ja niin edelleen. Opitun materiaalin päälle lisätään uutta opittavaa vähän kerrallaan ja ankkuroidaan se vielä visuaaliseen, auditiiviseen ja kinesteettiseen muistiin. Näin materiaali on selkeänä mielessä ja osaaminen varmallalla pohjalla. (McLaughlin 2008, 76-77.)

McLaughlin ehdottaa jakamaan työstettävänä olevan teoksen erilaisiin harjoitteluosioihin. Eri osiot voidaan myös merkitä värikynillä. Kaikki harjoitusosioiden alut harjoitteluun oppimisen ja tietoisuuden vahvistumiseksi kyseisistä kohdista. (McLaughlin 2008, 83-84.) Laaja materiaali tulee hallituksi, kun se on pilkottu pieniin osiin. Tällöin se on helpompi ja varmempi muistaa.

4.2 Harjoittelu kolmea eri aistikanavaa käyttäen

Havainnoimme ympäristöä monin eri tavoin. Yksi tapa hahmottaa ympäristöä on käyttää eri aistikanavia. Havainnointi tapahtuu enimmäkseen sen mukaan, onko vahvin aistikanavamme visuaalinen, auditiivinen vai kinesteettinen. Kukaan ei kuitenkaan havainnoi ympäristöä vain yhden aistikanavan kautta, vaan me kaikki käytämme kaikkia aistikanavia, vain eri suhteessa. (Reims 1995, 15; Toivonen & von Harpe 1996.)

Ensisijaisesti visuaalisesti hahmottava henkilö hahmottaa, oppii ja muistaa kokonaisuuksia visuaalisesti. Hänen on helppo poimia muistettavista asioista yksityiskohtia nopeasti missä järjestyksessä tahansa. Asioiden mieliin palauttaminen onnistuu nopeasti. Mielikuvat ovat tärkeitä. Auditiiviselle henkilölle asioiden peräkkäisyys ja looginen eteneminen ovat tärkeitä. Tämä henkilö oppii parhaiten kuuntelemalla, äänensävyt ovat tärkeitä. Kinesteettinen henkilö hahmottaa asioita tekemällä, koskettamalla ja tuntemalla.

Ihminen oppii yleensä parhaiten, jos hän saa käyttää omaa vahvinta aistikanavaansa (Reims 1995, 15-16). Kuitenkin yksi onnistuneen esiintymisen edellytyksistä on se, että tieto ja taito on opittu monipuolisesti kaikkia kolmea aistikanavaa käyttäen. Soittamisessa tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi jokainen fraasi joka soitetaan, tiedetään miltä se näyttää (nuotit, soitettavat kielet tai koskettimet), miltä se kuulostaa ja miltä tuntuu.

McLaughlinin mukaan esityksen onnistuminen on epävarmaa, jos opittava tieto on opeteltu vain yhtä aistikanavaa käyttäen. Tiedon varastointi kaikkien kolmen aistikanavan kautta tarkoittaa, että jos jokin aistikanava pettää, toiset kaksi ovat vielä käytössä. Toisin sanoen: mikä tahansa aistikanava pettääkin, jäljellä on vielä kaksi muuta tapaa muistaa. (McLaughlin 2008, 46.) Tämän vuoksi oppimisprosessissa on hyvä vahvistaa niitäkin aistikanavia, jotka eivät ole vahvimpia tai jotka eivät ole käytössä ollenkaan.

Seuraavaksi pohdin, miten musiikin tai instrumentin opiskelussa voi vahvistaa ja laajentaa eri aistikanavien käyttöä.

4.2.1 Visuaalinen aistikanava

Kun aletaan harjoitella uutta kappaletta, tehokkaimpia tapoja sen omaksumiseen ja ulkoa oppimiseen olisi ensin saada selkeä visuaalinen kuva kappaleen sisällöstä. Ennen varsinaista soittotapahtumaa, kappaleeseen tulisi tutustua lukemalla nuotteja. Lukemisvaiheessa huomioidaan oikeiden sävelten ja rytmien lisäksi mahdolliset nyanssi- ja fraasimerkinnot sekä sormitukset. Näin kappale opitaan alusta asti oikein ja mahdollisten virheiden osuus vähenee. Arjaksen mukaan nuotinlukuvaiheessa kappaletta kannattaa ensin opetella kokonaisuuksina, ei yksittäisinä sävelinä (Arjas 2001, 83).

Näin kappaleen sisältö on helpompi muistaa ulkoa. Sen jälkeen ulkoaoppimista syvennetään ja mennään yhä pienempiin yksityiskohtiin.

McLaughlin (2008, 50-51), antaa yksityiskohtaisempia neuvoja kappaleen omaksumiseksi ja ulkoaoppimiseksi:

- Analysoi, mitä mikäkin kappaleen osa tai fraasi pitää sisällään, miten fraasit alkavat ja niin edelleen.
- Merkitse värikynillä tärkeät kohdat: teemat, ideat ja toistuvat fraasit. Merkitöjen jälkeen lue nuottia. Sen jälkeen sulje silmät ja yritä visualisoida miltä nuottisivut näyttävät erivärisin merkinnöin.
- Jos et pysty visualisoimaan nuottikuvaa, avaa nuotit ja "valokuvaa" nuotit muistiisi, laita sitten taas nuotit pois ja yritä palauttaa mieleen jokainen yksityiskohta.

Muutamia päiviä ennen esitystä:

- Kirjoita ylös ulkomuistista fraasien alut.
- Jos et muista nuotteja (musiikkia), avaa vihko ja katso niitä, sitten sulje ja yritä kirjoittaa uudelleen.

On selvää, että uuteen kappaleeseen tutustuminen pelkästään nuotteja lukemalla vaatii taitoa ja keskittymistä. Tämä tapa ei sovellu kaikille. Monille on parempi ottaa uusi kappale haltuun ensin soittamalla, jolloin kappaleesta välittyy myös kuulokuva.

Musiikkiopiston varttuneimmille oppilaille yllä olevaa menetelmää voisi soveltaa harjoittamalla kappaletta prima vistan muodossa. Kappaleeseen voisi ensin tutustua suurpiirteisesti, jonka jälkeen tutkitaan osio kerrallaan tarkemmin kaikki sävelet, fraasit, nyanssimerkinnät ja sormitukset. Tämän jälkeen yritetään soittaa kyseinen osio hitaassa tempossa. Lasten opetuksessa pätee sama idea. Oppilaan iästä ja taidoista riippuen jokaiselle voi antaa nuotinlukutehtävän alkaen yhdestä fraasista isompiin kokonaisuuksiin. Jos kappaletta on alettu harjoitella ensin suoraan soittamalla, niin kuin varmasti moni musiikkiopiston oppilaista tekee, kappaleen ulkoaoppiminen jää helposti kineettisen ja auditiivisen muistin varaan. Jotta oppilaan osaaminen ja ulkoa soittaminen olisi varmalla pohjalla, tarvitaan siis myös jonkinasteista visuaalista oppimista.

Ajoittain, ja varsinkin esiintymisten lähestyessä, tiedustelen oppilaitani kappaleen sisältöä siten, että nuotteja ja soitinta ei käytetä. Lapsia pyydän luettelemaan esimerkiksi kappaleen sävelet ja soinnut järjestyksessä, sekä sormijärjestyksen. Varttuneemmat oppilaat saavat luetella muun muassa fraasien tai eri osioiden alkuja ja loppuja.

Epäselvää itselleni on, miten oppilaat hahmottavat tai visualisoivat kappaleen. Näkevätkö he nuotit valokuvamaisesti niin kuin itse näen vai näkevätkö he soitettavat kielet vai hahmottavatko he visuaalisesti jollain muulla tavalla? Kaikki oppilaani kykenevät kuitenkin luettelemaan jotain kappaleen sisällöstä ilman soitinta, vaikka heidän vahvin aistikanavansa olisikin auditiivinen tai kinesteettinen kanava.

4.2.2 Auditiivinen aistikanava

Ensisijaisesti auditiivisesti hahmottavat henkilöt muistavat asioita parhaiten kuulonvaraisesti. Jotta työstettävänä olevan kappaleen voi ylipäättään muistaa ulkoa, siitä on oltava ensin selkeä kuulokuva. Pelkkä kuulokuva ei kuitenkaan auta unohdustilanteessa vaan soittajan on osattava kappaleeseen liittyvät asiat myös tietoisella tasolla. (Arjas 2001, 82.)

Auditiivista oppimista ja muistia voi laajentaa harjoittelemalla kappaletta siten, että kuuntelee kappaleessa esiintyviä yksittäisiä sävelkulkuja tai fraaseja, samalla yrittäen seurata mikä ääni johtaa. Edelleen auditiivista muistia voi vahvistaa esimerkiksi laulamalla kappaletta; ensin sen melodias, sitten keskiaäntä ja lopuksi bassoa. Nuottien nimien laulaminen tai lausuminen sekä rytmin laskeminen ääneen tehostaa auditiivista oppimista. Tällä tavalla tiedon pitäisi pysyvästi varastoitua auditiiviseen muistiin. McLaughlinin mielestä on tärkeää analysoida kappaleen sisältöä ääneen, koska tällä tavalla tieto juurtuu auditiiviseen muistiin paremmin. (Mc Laughlin, 2008, 51-52.) Oman kokemukseni mukaan tämä pitää paikkansa. Omassa harjoittelussani olen huomannut, että kun jotkin sävelet tai soinnut -varsinkin sellaiset, jotka eivät tahdo jostain syystä painua mieleen- analysoi ääneen, harjoittelukohta on heti selkeämpi ja pysyvämmiin muistissa.

Oppilaan auditiivista oppimista on vaikea kontrolloida. Opettaja voi nopeuttaa oppilaan oppimista siten, että antaa itse soivaa esimerkkiä jatkuvasti. Se on paljon tehokkaampaa kuin monet puhutut sanat. Soivasta esimerkistä on hyötyä varsinkin musiikin tulokinnan opettamisessa.

4.2.3 Kinesteettinen aistikanava

McLaughlinin mukaan esiintymisessä on vaarallista luottaa pelkän kinesteettisen aistikanavan toimivuuteen (McLaughlin 2008, 53). Arjas puhuu motorisesta muistista ja toteaa myös, että se on yleisimmin käytetty ulkoa oppimisen menetelmä, mutta vähiten luotettu. Tämä tapa juontuu lapsuuden aikaisista harjoittelutavoista, jolloin toistojen määrällä sekä totutetaan lihaksisto uusiin liikeratoihin että opetellaan soitettavien kappaleiden sisältö. Monilla tällainen harjoittelutapa jatkuu myöhemminkin. Jos esitettäväksi aiottu kappale on harjoiteltu vain motoriseen muistiin ja esiintymisjännityksen seurauksena sormimuisti häiriytyy, esiintyjällä ei ole mitään minkä avulla voisi selvittää tilanteesta. (Arjas, 2001, 81.)

Miten laajentaa kinesteettistä kykyä? Mc Laughlin (2008, 53-54) antaa seuraavanlaisia ohjeita:

-Tunnustele, miltä sormet tuntuvat soittimen kielillä tai koskettimilla. Kiinnitä huomiota kunkin sormen välissä olevaan tilaan: onko se oktaavi, terssi vai jokin muu intervalli.

- Harjoittele kappaletta kokeillen erilaisia tunnetiloja. Soita kappaletta kuin se olisi:

- * tuskallinen tai surullinen
- * iloinen tai hyväntuulinen
- * syvämietteinen
- * voitonriemuinen

-Liitä soittamasi musiikki mielessäsi tosielämän tapahtumiin ja kokemuksi tunteisiin.

Mitä enemmän musiikissa ja fraaseissa on selkeä ajatus, tunne tai idea, sitä enemmän soittaja on esiintyessään musiikissa sisällä ja keskittynyt musiikin sisällön välittämiseen ja sitä vähemmän hän on tietoinen ulkokohtaisista asioista, kuten yleisön olemassaolosta kielteisellä tavalla tai sitä mitä salissa tapahtuu. Tällöin esiintyjä todennäköisesti kokee myös vähemmän kielteistä esiintymisjännitystä.

Olen harjoituttanut oppilaitani opettelemaan kappaleet myös siten, että ne olisivat täydellisessä lihasmuistissa. Parhaiten sormimuistin toimivuutta voi mielestäni testata siten, että soittaa silmät kiinni tai katsoo toisaalle kuin soittimeen tai nuotteihin. Tämä on kokemukseni mukaan todella tehokas tapa. Varsinkin oppilaille, joiden vahvin aistikanava on visuaalinen, tästä tavasta on paljon hyötyä. Tällöin auditivisen ja kinesteettisen aistikanavan käyttö vahvistuu ja oppiminen syvenee.

4.3 Keskittyminen

Ihmisen aivot työskentelevät jatkuvasti jonkin asian parissa. Huomio on jatkuvasti kiinnittynyt johonkin asiaan, mutta täydellisesti se voi kiinnittyä vain yhteen asiaan kerrallaan. Monet vieraat asiat pyrkivät kuitenkin koko ajan ajatuksiimme saaden ajatuksemme harhailemaan. (Garam 1984, 26.)

Tärkeimpiä onnistuneen esityksen edellytyksiä on hyvä keskittyminen esiintymistilanteeseen (Maijala 2003, 136). Keskittyminen pitää aloittaa jo hyvissä ajoin ennen esitystä. Keskittymistä olisi hyvä harjoitella koko ajan, ottaa se osaksi harjoittelurutiinia. Oppilasta on ohjattava soiton alkutaipaleelta alkaen keskittymään tehtäväänsä täydellisesti. Tämä on Garamin mielestä yksi soitonopettajan päätehtävistä. Vähitellen, harjaannuksen myötä oppilas oppii suuntaamaan tarkkaavaisuutensa sataprosenttisesti siihen mitä soittaa. (Garam 1984, 26.)

Olen pohtinut paljon sitä, miten keskittymistä voisi opettaa niin, että oppilas sen todella sisäistäisi. Kehotukset keskittyä soiton aikana soittotunnilla tai esiintyessä ovat melko abstrakteja asioita oppilaalle. Jansson toteaa, että keskittymistä ei paranna se, että yrittää pakottaa itsensä keskittymään, sillä se ei onnistu (Jansson 1990, 138). Näin ollen uskon, että myös opettajan tai vanhempien suoraviivainen kehoitus keskittyä ei auta oppilasta välttämättä millään tavalla.

Keskittymiskyvyn puute voi Kauppilan mukaan johtua sisäisistä tai ulkoisista tekijöistä. Oppilaan, joka on koulukiusattu, tai jonka perheessä on ongelmia, voi olla vaikea keskittyä oppimiseen, koska hän saattaa käsitellä hankalaa ongelmaa sekä tietoisesti että alitajuisesti. Keskittymistä häiritsevät myös liian virikerikas, epäviihtyisä ja meluisa ympäristö, sekä sosiaaliset ärsykkeet. Huomionarvoista on, että murrosiän myllerryksessä keskittymisongelmat ovat melko tavallisia (Kauppila 2003, 142).

Suurimpana syynä keskittymiskyvyn puutteeseen näen erityisesti liian virikerikkaan ympäristön ja toisaalta elämänmenomme monine haasteineen ja vaatimuksineen. Elämä on hyvin pirstaleista ja päivät saattavat koostua monista hyvinkin erilaisista osatekijöistä. Toisinaan on vaikea keskittyä intensiivisesti käsillä olevaan tehtävään, kun ajatus karkaa muihin tekemättömiin ja muistettaviin asioihin. Tähän lääkkeeksi auttaa se, että esimerkiksi musiikkia harrastavalle oppilaalle määritetään päivittäiset harjoittelu-tuokiot sekä niiden kesto. Tärkeää on, että suunnitelmasta pidetään myös kiinni. Har-

joittelua ei keskeytetä pienten häiriöiden takia. Päätetään mitä harjoitellaan ja miten harjoitellaan; ei vain päämäärätöntä toistoa. Kohdistetaan tarkkavaisuus käsillä olevaan asiaan, tavoitteena on oppia jokin yksityiskohta niin, että sen hallitsee. Tärkeintä on keskittyä yhteen asiaan kerrallaan, silloin saa myös tuloksia aikaan (Kauppila 2003, 145).

Olen neuvonut varttuneemmille oppilailleni - sellaisille, joilla on paljon harrastuksia tai muita menoja - jonkinlaisen lukujärjestyksen pitämistä viikoksi tai kuukaudeksi kerrallaan. Lukujärjestykseen merkitään kaikki lähiajan tekemiset ja menemiset ja varataan aikaa myös harjoittelulle. Näin lukujärjestyksestä näkee konkreettisesti paljonko aikaa harjoitteluun on käytettävissä kaiken muun tekemisen ohessa. Keskittyminen kuhunkin tekeillä olevaan asiaan onnistuu paremmin, kun sille on kalenterista varattu erikseen oma aikansa. Tämä tarkoittaa, että silloin kun on harjoittelun aika, käytetään aika tehokkaasti keskittyen kyseiseen asiaan ja kun taas tehdään jotain muuta, yritetään vastaavasti keskittyä siihen mahdollisimman täysipainoisesti.

Ihanteellista olisi, jos soittaminen ja harjoittelu olisi spontaania ja tapahtuisi ilman lukujärjestystä, mutta koska näin ei aina ole - edes ammattimuusikon elämässä - on hyvä suunnitella ja tehdä itselleen jonkinlainen harjoittelurutiini. Aikataulun pitää kuitenkin suoda vapauksia ja se ei aina voi toteutua siten kuin on suunniteltu.

Olen myös yrittänyt ohjeistaa oppilaitani siitä, että he soittaisivat mieluummin keskittyneesti joka päivä vähän, esimerkiksi 15 minuuttia, kuin pitkän rupeaman yhtenä päivänä viikossa. Tämä minuuttimäärä päivää kohden ei ole paljon varsinkaan pitemmällä opinnoissaan oleville oppilaille, mutta parempi sekin kuin ei harjoittelua ollenkaan. Lyhyt aika kannustaa niitäkin oppilaita harjoittelemaan, joiden harjoittelulla on muutenkin taipumus jäädä vähäisemmäksi. Lisäksi olen korostanut, että lyhyelläkin harjoitteluajalla voi saada yllättävän paljon aikaiseksi, jos harjoittelutuokiolla on selkeä tavoite ja harjoitteluun pyrkii keskittymään niin hyvin kuin mahdollista.

Intensiivisen ja syvällisen keskittymiskyvyn omaava oppilas paitsi saa hyviä oppimistuloksia, myös osaa keskittyä intensiivisesti esityksen aikana, mikä puolestaan voi omalta osaltaan vähentää esiintymisjännitystä.

Sekä Garam että Kauppila painottavat vielä terveellisten elämäntapojen ja virkistäytymismahdollisuuksien vaikutusta keskittymiskykyyn. Rentoutumisen taito ja säännöllinen liikunta luovat pohjaa hyvälle keskittymiskyvylle (Garam 1984, 27; Kauppila 2003, 143).

4.4 Hengityksen merkitys

Hengityksellä on mielestäni paljon tekemistä esiintymisjännityksen kanssa. Hengityksen merkitys on tärkeä muissakin instrumenteissa kuin puhallinsoittimissa tai laulussa. Jännittäessään ihminen saattaa pidättää hengitystä tai hengittää hyvin tehottomasti. Tästä taas saattaa olla esiintymistilanteessa seurauksena soittoteknisiä ongelmia ja muistivirheitä, mikä taas voi lisätä jännitystä. Emmanuel Vardi toteaa (Garamin 1984, 54 mukaan), että hengittäminen on yksi tärkeimmistä asioista soitossamme. Arjaksen mukaan huono hengitystekniikka ja siihen liittyvä vatsalihaksen jäykistyminen voi synnyttää tahattomia lihaskouristuksia, jotka taas vaikeuttavat soittosuoritusta (Arjas 2002, 42.).

Hengityksen merkitys korostuu erityisesti teknisesti vaativissa kohdissa. Tasainen ja syvä hengitys ennen esitystä rauhoittaa ja auttaa esityksen aikana selviytymään haastavista kohdista (Garam 1984, 55). Mitä hankalampi kohta, sitä enemmän tarvitaan tehokasta hengitystä, joka rentouttaa koko kehon ja sitä kautta myös sormet ja kädet. Oikea hengitystapa auttaa myös keskittymään edessä olevaan suoritukseen.

Jotta hengitys olisi luontevaa koko esiintymistilanteen ajan, sitä on harjoiteltava aktiivisesti etukäteen. Arjas kiteyttää hyvin ilmiön, josta itsekin olen samaa mieltä: hengitys olisi hyvä oppia liittämään osaksi kappaleen teknisiä yksityiskohtia ja fraseerausta (Arjas 2001, 47). Mielestäni kappaleen esittämisestä tulee näin kokonaisvaltaisempaa ja samalla kehon jännitystilat vähenevät.

Olen kokeillut jonkin verran hengityksen vaikutusta rentoutumiseen esiintymisjännityksestä kärsivien oppilaitteni kohdalla. Esimerkiksi esiintymispelosta kärsivän oppilaani (oppilas A) kohdalla kokeilin samaa, mitä itsekin teen ennen tärkeää tai vaativaa esiintymistä. Ensimmäisellä hengityksellä rentoutuvat hartiat, toisella kädet ja kolmannella jalat niin, että tunnen lattian tukevasti jalkapohjia vasten. Tässä käytän myös mielikuvia apuna: samalla kun tunnen hartiat, kädet ja jalat rentoutuneeksi, ajattelen ne myös painaviksi. Näin tunnen saavani soittimen kielistä myös hyvän otteen ja olo tuntuu ren-

toutuneelta. Hengitysharjoitukseni ovat todella yksinkertaisia: se on lähinnä aktiivista uloshengitystä. Itseäni tämä yksinkertainen keino on kuitenkin auttanut.

Teimme jännittämisestä kärsivän oppilaani (oppilas A) kanssa hengitysharjoituksia kevätlukukauden 2012. Harjoituksia tehtiin soittotunnin aluksi ennen varsinaisen soittamisen aloittamista. Harjoituksilla pyrin ensisijaisesti harjoituttamaan oppilasta keskittymään ennen soiton alkua sen sijaan, että istuuduttua aloitetaan soittaminen suoraan. Toiseksi etsimme nimenomaan rentoutumisen vaikutusta soittosuoritukseen. Kokeilin vertailun vuoksi hengitysharjoituksia myös sellaisen oppilaani kanssa, jonka suhde esiintymiseen on luonteva ja jännittäminen myönteistä. Teimme hengitysharjoituksia ja sen jälkeen tämä oppilas soitti läksykappaleensa. Pyysin vielä oppilasta soittamaan kappaletta siten, että aloitus lähtisi uloshengityksellä. Jos hän muistaisi, hän voisi josain taitepaikoissa muistaa taas uloshengityksen. Soiton jälkeen oppilas kertoi huomaavansa, että soitto sujui teknisesti vielä paljon helpommin kuin aikaisemmin.

4.5 Esiintymiseen valmistautuminen tilanteena

Onnistuneen esityksen ja esiintymistilanteen sekä siihen liittyvän jännityksen hallinnan ensimmäisenä edellytyksenä on siis esitettävän teoksen mahdollisimman täydellinen hallinta. Täydellinen tässä tarkoittaa sitä, että teos on harjoiteltu sekä tekniikan että tulkinnan osalta niin hyvin kuin mahdollista, pienintäkin yksityiskohtaa myöten. Esityksen onnistumisen pitäisi olla varmalla pohjalla, jos teosta on myös harjoiteltu keskittyneesti ja kappale on hallinnassa sekä visuaalisesti, audiitiivisesti että kinesteettisesti.

Edellä on esitetty onnistuneen esiintymisen edellytykset. Näitä periaatteissa yksinkertaisia ohjeita noudattamalla esityksen pitäisi sujua hyvin. Varsinainen esiintymistilanne on kuitenkin aina erilainen kuin itsekseen soittaminen kotona, joten sitäkin on hyvä harjoitella etukäteen. Ennen vaativaa tai tärkeää esiintymistä kappaletta tai ohjelmistoa olisi hyvä esittää kotoisemmissa tilanteissa. Musiikkiopistossa vasta-alkajien tai pienempien oppilaiden ja usein myös isompien oppilaiden tärkeä esiintyminen tarkoittaa soittamista oppilasilloissa. Esiintymistä olisi hyvä harjoitella esittämällä kappaletta esimerkiksi ystäville ja vieraille. Usein lapset mielellään näin tekevätkin.

4.5.1 Teoksen keskeytyksettä soittaminen

Esiintymistilanteessa soittoa ei tulisi keskeyttää kuin äärimmäisessä tilanteessa. McLaughlin toteaa, että musiikin esittäminen on yksi kommunikaation muoto ihmisten välillä ja esityksen tai soiton keskeyttäminen häiritsee tätä vuorovaikutusta. McLaughlin jatkaa vielä, että jos harjoiteltaessa soiton keskeyttää aina, kun jotain odottamatonta tapahtuu, myös esiintyminen tulee tapahtumaan samoissa merkeissä. On hyvä harjoitella teosta niin, että sitä ei harjoittelun kuluessa keskeytetä. (McLaughlin 2008, 84-85.)

Äärimmäisiä tilanteita, jolloin esitys täytyy toisinaan keskeyttää, on esimerkiksi kielen katkeaminen soittimesta. Tämäkin on tapauskohtaista ja riippuu paljon siitä, mikä instrumentti on kyseessä. Esimerkiksi joillakin kielisoittimilla, kuten harpulla, yhden kielen katkeaminen ei vaikuta soittimen käyttöominaisuuteen muuten kuin että yksi kieli puuttuu. McLaughlin toteaa, että tässäkin tapauksessa yritetään soittaa teos loppuun, vaikka sitten improvisaation keinoja käyttäen. (McLaughlin 2008, 84-85.) Tällaisen tilanteen sattuessaa vaaditaan kuitenkin hyviä hermoja ja on selvää, että improvisaation keinoja on pitänyt harjoitella jo aikaisemminkin.

Esiintymiseen valmistauduttaessa tehokkain tapa löytää soiton kaikki heikkoudet on käyttää seuraavaa menetelmää: soitetaan koko teos läpi ja mitä tahansa sitten tapahtuukin, soittoa ei keskeytetä. Esiintymisharjoituksen tulisi tuntua niin todenmukaiselta kuin mahdollista. McLaughlin toteaa, että on hyvä, jos esiintymisharjoituksen aikana kokee jännitystä. Mitä enemmän etukäteen kokee painetta, sen paremmin jännityksen vaikutukset vähenevät itse esiintymistilanteessa. (McLaughlin 2008, 85.) Tämä tarkoittaa sitä, että jos jännitystä tunnetaan jokaisella kerralla esiintymisharjoitusten aikana, tilanne alkaa tuntua tutulta. Tällöin liian voimakas jännitys ei yllätä varsinaisessa esiintymistilanteessa. Tässä tilanteessa tulee myös kappaleen todellinen osaaminen esille. Paras tapa harjoitella esiintymistä on valmiin teoksen tai jonkin sen osan soittaminen joka päivä keskeytyksettä. Näin tätäkään taitoa ei tarvitse erikseen harjoitella, vaan tavasta tulee ikään kuin toinen luonto.

Yllä kuvatuilla kaltaisilla ohjeilla olen harjoitellut sekä itse että valmentanut oppilaitani tuleviin esiintymisiin. Kun teos on periaatteessa harjoiteltu yksityiskohtia myöten esityskuntoon, se soitetaan läpi ilman keskeytyksiä mahdollisine virheineen kaikkineen. Esiintymisajankohdan lähestyessä olen pyytänyt oppilaitani soittamaan joka päivä ja aloittamaan harjoittelun siten, että lämmittelyn jälkeen soitetaan esitettävä teos alusta

loppuun ilman korjailua. Teosta on tietysti joskus hyvä soittaa myös kylmiltään ilman lämmittelyä, koska vastaan voi tulla tilanteita, joissa lämmittelylle ei ole mahdollisuutta. Ainakin itselläni on muutama sellainen kokemus.

Kun esitettävää teosta tottuu soittamaan tarpeeksi monena päivänä alusta loppuun ilman pysähdyksiä, esiintymistilanteessa se on jo tuttua. Tällöin ei niin helposti säikähdä ja mene sekaisin mahdollisista vääristä äänistä. Harjoitteluvaiheessa teos soitetaan siis kerran alusta loppuun ja sen jälkeen tarkistetaan ja korjataan paikat, jotka unohtuivat tai soitettiin väärin.

4.5.2 Ongelmakohtien harjoittelu McLaughlinin mukaan

- Tee lista ongelmakohdista, eli niistä kohdista jotka eivät suju. Harjoittele suoraan ongelmakohta, ei alusta.
- Harjoittele ongelmapaikkaa siten, että selkeytät ensin mielessäsi oikean tavan soittaa tuo kyseinen kohta. Sitten toista ongelmaksi osoittautunutta kohtaa kymmenen kertaa, kunnes paikka sujuu täydellisesti. Sen jälkeen soita suurempi harjoitteluosio vähintään kymmenen kertaa niin, että kaikki sujuu virheett.
- Kun ongelmakohta sujuu, piirrä listaan rasti tämän kohdan yli.
- Kun olet työskennellyt tällä tavalla jokaisen ongelmakohdan kanssa, suorita toinen esiintyminen soittaen keskeytyksettä koko teos tai koko konsertti.
- Tee toinen lista ja työskentele tämän uuden listan kanssa seuraavana päivänä.
- Tällä tavoin korjauslista lyhenee ja luottamus osaamiseen vahvistuu. Samalla taito hioutuu yhä täydellisemmäksi. (McLaughlin 2008, 87.)

Työskentelemällä tällä tavalla viettää aikaa ainoastaan ongelmakohtien parissa eikä hukkaa aikaa harjoittelemalla osia, jotka jo osaa. Tämä tarkoittaa sitä, että harjoittelee vähemmän ja saavuttaa enemmän. Harjoitteluajan käytössä tulee olemaan myös tehokkaampi. (McLaughlin 2008, 85-87.)

4.5.3 Keinoja muistaa teos lavalla

Yksi esiintymisjännitystä aiheuttavista tekijöistä on pelko esitettävän teoksen unohtamisesta lavalla. Havas (1992) toteaa, että se on soittajien tavallisimpia pelonaiheita esiintymistilanteessa (Arjaksen 2002, 49 mukaan). Myös kaikki tässä opinnäytetyössä haastattelemani oppilaat pitivät pahimpana asiana esiintymistilanteessa sitä, että teos

unohtuu kesken kaiken. Tätä mieltä olivat nekin oppilaat, jotka eivät kärsi voimakkaasta esiintymisjännityksestä.

Varttuneempia opiskelijoita olen ohjeistanut opettelemaan esitettävää teosta mentaalisesti ilman soitinta ja myös ilman nuotteja. Aluksi teoksesta on hyvä tietää esimerkiksi sävellaji, ensimmäinen tai ensimmäiset soinnut ja viimeinen sointu tai viimeiset soinnut, sävel tai sävelet sekä niin sanottujen tärppipaikkojen alut sormijärjestyksineen. Vähitellen palautetaan mieliin teoksen yksityiskohtia, kuten ensimmäinen fraasi, toinen fraasi ja kaikki loput fraasit sävel säveleltä sormijärjestyksineen. Mitä useammin ja nopeammin teosta kykenee palauttamaan mieliin tällä tavoin, sitä helpompaa ja varmempaa muistaminen on itse esityksessä. Teoksesta tulee olla myös selkeä kuulokuva. Kuulokuvaan tulisi liittyä vahva musiikillinen sisältö tai tulkinta. Näin teoksesta tulee kokonaisvaltaisempi, eikä pelkkä tekninen suoritus. Mitä vahvemmin esiintyjä on tulkinnassa sisällä ja kykenee välittämään sitä yleisölle, sitä vähemmän mahdollinen voimakas esiintymisjännitys haittaa suoritusta. Garam toteaaakin, että ellei esiintyjällä ole selkeää näkemystä teoksen tulkinnasta, yleisö imee hänen henkiset voimavaransa, kun taas vahvalla näkemyksellä teoksesta esiintyjä imee voimaa yleisöstä ja kykenee säilyttämään rauhallisuutensa esityksen aikana (Garam, 2000, 104).

Garamin mukaan pienemmiltä lapsilta mentaalinen harjoittelu ei onnistu. Taustalla on kehityspsykologinen syy. Schubertin (1981) ja Weineckin (1981) tutkimusten mukaan mentaalista harjoittelua ei pitäisi aloittaa ennen kahtatoista ikävuotta. Vasta kun lapsi siirtyy formaalisten operaatioiden ikäkaudelle hän kykenee käsittelemään tehokkaasti abstraktistisia asioita. (Garamin 2000, 106 mukaan.) Tästä olen hieman eri mieltä. Olen opettanut lapsia olemaan tietoisia kappaleen rakenteesta keskustelemalla siitä heidän kanssaan. Olen kysellyt lapsilta samansuuntaisia asioita kuin vanhemmilta oppilailta, kuten esimerkiksi mistä sävelestä tai soinnusta sävellys alkaa ja mihin se päättyy, mikä sormijärjestys on kyseisessä paikassa ja millaisia sointuja on teoksessa. Näin pienilläkin, 7-11 -vuotiailla oppilailla, on monipuolisia mielikuvia teoksesta, eikä esitettävä sävellys ole pelkän sormimuistin varassa. Teoksen analysoinnin jälkeen voidaan soittaa esimerkiksi kaikki sävellyksessä esiintyvät soinnut peräkkäin, teoksen alku ja loppu sekä jokin osio teoksen keskeltä. Tällainen tapa juurruttaa pienellekin lapselle jo hyviä harjoittelutottumuksia ja auttaa paremmin selviytymään esityksestä mahdollisesta voimakkaasta esiintymisjännityksestä huolimatta.

4.5.4 Esiintymistilan haltuunottamisen harjoittelua

Esiintymiseen valmistauduttaessa olisi hyvä tutustua tulevaan esiintymispaikkaan. Jos sellaiseen ei ole käytännön mahdollisuutta, kannattaa kuitenkin mielessään käydä läpi kaikkia mahdollisia vaihtoehtoja. Joitakin esiintyjiä voi jännittää esimerkiksi salin suuri koko, kuulijoiden paljous tai se, että he ovat liian lähellä tai kaukana esiintyjään nähdessä. Varautumalla kaikkeen mahdolliseen esiintyjä kykenee paremmin hallitsemaan mahdollisen jännityksensä.

Seuraavaksi kuvaan niitä prosesseja, joilla esiintymiseen tottumaton lapsi oppii hahmottamaan esiintymistilaa omassa luokassa.

Musiikkiopiston oppilaat esiintyvät useimmiten, ainakin alkuvuosinaan, oman opiston kamarimusiikki- tai konserttisaleissa tai vastaavissa tiloissa, joten esiintymistilaan on mahdollista tutustua etukäteen. Musiikkiopintojensa alkuvaiheessa olevien, iältään noin 7-10-vuotiaiden oppilaitteni kanssa olemme harjoitelleet esiintymistilannetta ensin omassa luokassamme. Harjoitus on seuraavanlainen: Ensimmäinen yleisö on opettaja ja muu yleisö kuvitellaan paikalle. Oppilas kävelee soittimen ääreen (tai riippuen soittimesta, soittimen kanssa). Yleisö, tässä tapauksessa opettaja, taputtaa. Oppilas niaa tai kumartaa ja alkaa soittaa. Soittamisen jälkeen taas niaus tai kumarrus ja poistuminen soittimen äärestä. Tätä harjoitellaan muutaman viikon ajan jokaisen soittotunnin aluksi.

Olen pyrkinyt myös varaamaan varsinaisen esiintymistilan yhden kerran ennen esitystä, jotta tila tulisi tutuksi. Siellä tehdään samat rituaalit kuin luokassa. Näin uudet opiskelijat oppivat vähitellen esiintymisen kulttuurin. Tällainen toimintatapa on myös auttanut voimakkaasta esiintymisjännityksestä kärsiviä lapsia. Esiintymistilanteen harjoittelu konkreettisesti, sekä luokassa että tulevassa esiintymissalissa on rohkaissut ramppikuumeesta kärsiviä pikkuoppilaitani voittamaan pelkonsa ja esiintymään opiston oppilasilloissa. Esitykset ovat olleet onnistuneita mikä tietysti taas on vahvistanut oppilaiden itseluottamusta. Pitemmällä opinnoissaan oleville oppilaille opiston konserttisali on jo tullut tutuksi, joten esitettävää kappaletta kotona harjoitellessaan oppilas voi kuvitella sekä esiintymispaikan että yleisön. Arjas toteaaakin, että koko esiintymistilanne kaikkine yksityiskohtineen, kuten kumartamisineen ja muine lavakäyttäytymisineen kannattaa käydä mentaalisesti läpi. Näin varsinaisessa esiintymistilanteessa keskittymiskykyä riittää kappaleen esittämiseen. (Arjas 2001, 96.)

Myös Kianto toteaa, että kaikenikäisten esiintyjien olisi hyvä tulla fyysisesti tutuksi esiintymistilan kanssa. Siitä voi tehdä oman tutun leikkikehän tai hiekkalaatikon, revii-rinsä, jota esiintyjä hallitsee, mutta jolle hän sallii yleisönkin armollisesti tulla. (Kianto 1994, 124.) Alussa soittaja voi tuntea itsensä pieneksi ja lavan sekä salin suureksi ja pelottavaksi. Tällaisessa tilanteessa vanhemmat oppilaat voivat rakentaa mielessään esiintymistilaan sellaisen reviiirin, joka tuntuu turvalliselta. Jos lava tuntuu liian suurelta, sitä voi mielessään pienentää esimerkiksi kuvittelemalla omaa lempiväriä olevan tai turvallisuuden tunnetta luovan maton tai katoksen, joka pienentää tilaa. Kiannon ehdotus tilan haltuunotoksi on kävely ympäri salia, vastaantulevien tuolien, nurkkien ja seinien sively ohi kulkiessa. Muut oppilaat tekevät tätä samaan aikaan, kun yksi oppilas soittaa kappalettansa. Kun esitys loppuu, osoitetaan suosiota ja taputetaan ryhmästä seuraava soittaja. (Kianto 1994, 124.) Tämä tapa sopii erityisen hyvin nuoremmille oppilaille.

Esiintymistä voi harjoitella konkreettisesti myös kotona esimerkiksi laittamalla esiintymisvaatteet päälle, kumartamalla kuvitellulle yleisölle ja soittamalla esitettävä teos läpi ilman pysähdyksiä.

5 Kokemusten karttuminen ja epäonnistumisen sietäminen

Pohdin vielä esiintymistä ja esiintymisjännitystä koetun epäonnistumisen kannalta. Aikaisemmin totesin, että epäonnistumiset esiintymisissä saattavat nakertaa itsetuntoa, millä puolestaan voi olla kauaskantoisia seurauksia. Tuovilan tutkimuksessa monet lapset kertoivat, miten olivat epäonnistuneet esiintymisissään. Merkillepantavaa on, että lähes puolet tutkimukseen osallistuneista lapsista koki esiintymistilanteet pelottaviksi. Epäonnistumiseksi mainittiin väärin soittaminen, kappaleen täydellinen unohtaminen ja soittimen putoaminen. Epäonnistumisen ja häpeän tunnetta lisäsi vielä tietoisuus vanhempien odotuksista, heidän jännittämisestään ja mahdollisesta pettymyksestään esityksen epäonnistuttua. (Tuovila 2003, 180.)

Arvoitukseksi jää, oliko koettu epäonnistuminen todellista vai vain oppilaan oma kuvitelma. Kappaleen täydellinen unohtaminen voidaan todeta jonkinlaiseksi epäonnistumiseksi, mutta onko sitä väärrien äänien soittaminen tai edes soittimen putoaminen, varsinkin jos soittamista voi vielä sen jälkeen jatkaa? Mitä tarkoittaa siis esiintymisen epäonnistuminen?

Hyvänä esimerkkinä siitä, miten oppilas ei osaa itse arvioida omaa esiintymistilannettaan, on 9-vuotias oppilaani, joka esiintyessään ensimmäistä kertaa musiikkiopiston oppilasillassa ilmoitti, että esitys meni pieleen, koska ramppikuume yllätti! Kuitenkin minun mielestäni esitys meni erittäin hyvin. Tässä oikaisin oppilaani käsitystä ja kerroin, että jännitys kuuluu asiaan ja lähes jokainen esiintyjä jännittää.

Mielestäni oppilaita on hyvä varoittaa sattumuksista, joita voi tapahtua esiintymistilanteissa. Omille oppilailleni, varsinkin pikkuoppilailleni, kerron hyvissä ajoin ennen esityspäivää, että jos esityksessä soittaa jonkin väärän äänen, siitä ei pidä välittää, vaan soittoa jatketaan niin kuin mitään ei olisi tapahtunut. Vaikka kappale olisi kuinka hyvin harjoiteltu, aina voi sattua jotain. Olen sitä mieltä, että väärrien äänien tarkkaileminen ja pelkääminen saattaa vaikuttaa tulkintaan, sillä soitossa pelataan tuolloin ikään kuin varman päälle. Olenkin todennut varttuneemmille oppilailleni - joilla on jo vaativampaa ohjelmistoa - että mieluummin kuuntelen musiikkia eli tulkintaa muutamine väärine äänineen kuin steriiliä soittoa, jossa kaikki sävelet ovat täsmällisen oikein, mutta tulkinta mitäänsanomatonta. Tämä ei tarkoita sitä, että harjoitteluvaiheessa harjoiteltaisiin kappaletta huolimattomasti. Teos tulee harjoitella niin viimeisteltyyn kuntoon kuin mahdollista, mutta esityksessä ja esiintymisen harjoittelussa väärin ääniin yritetään olla kiinnittämättä huomiota. Totean joskus oppilailleni, että sen kuulee, johtuuko väärä ääni siitä, että ei ole harjoitellut tarpeeksi vai siitä, että sormi meni vahingossa väärään paikkaan. Vääristä äänistä huolimatta soittoa pyritään jatkamaan keskeytyksettä. Jos teoksesta unohtuu jokin osa, se pyritään keksimään itse tai hyppäämään seuraavaan kohtaan. Näitä taitoja täytyy tietysti harjoitella etukäteen tunnilla ja myös kotona.

Esiintymisen jälkeen on hyvä tuoda soiton hyvät puolet esiin, vaikka esitys ei olisikaan sujunut odotusten mukaisesti. Soitossa on varmasti ollut paljon hyviä hetkiä. Oppilaalle tulee jäädä esityksestä myönteinen vaikutelma. Lisäksi on hyvä korostaa, että esiintyjälle itselleen virheet korostuvat paljon voimakkaammin. Muutaman virheen jälkeen voi tuntua, että koko esitys on epäonnistunut. Yleisö voi kuitenkin olla autuaan tietämätön virheistä ja vain nauttia musiikista, varsinkin jos musiikki jatkuu ilman pysähdyksiä. Garam toteaa vielä, että on tärkeää muistaa, että kukaan ei aina onnistu yhtä hyvin. Täysosumia sattuu huipputekijöillekin vain silloin tällöin. (Garam 1984, 28.)

Omia oppilaitani havainnoidessani olen huomannut, että suurin osa heistä näyttää suhtautuvan väärin ääniin suhteellisen tynesti. Mahdollisten unohdusten sattuessa he

jatkavat melko hyvin eteenpäin. Uskonkin, että sekä opettajan että oppilaan myönteinen suhtautuminen sattumuksiin helpottaa oppilaan esiintymisjännitystä.

Tämän työn kuluessa ilmeni, että moni musiikkiopiston oppilas kokee voimakasta esiintymisjännitystä ja esiintymispelkoa. Osittain nekin oppilaat, joille esiintyminen on opintojen alusta asti ollut helppoa, alkavat kokemukseni mukaan kokea voimakkaampaa jännitystä suhteellisen varhain. Tämä näkemys perustuu oppilaitteni omiin lausuntoihin sekä havaintoihini oppilaskonserteissa.

Olisikin syytä pohtia, mitä musiikkiopistojen esiintymiskulttuurille voisi tehdä, kun kyseessä ovat kuitenkin musiikinharrastajat. Toisaalta on hyvä, että oppilaat totutetaan alusta saakka länsimaiseen taidemusiikkiin kuuluvaan konserttikulttuuriin. Olisi kuitenkin hyvä myös etsiä vaihtoehtoisia tapoja pitää konsertteja, joissa esiintyminen voisi tuntua helpommalta. Olennaisinta olisi se, että esiintymisestä tehtäisiin arkipäiväisempää. Pienimuotoisia epävirallisia esiintymistilanteita tulisi järjestää oppilaille runsaasti. Helpoin ja nopein tapa on esittää valmista, tai vaikka hieman puolivalmistakin kappaletta ryhmätunneilla ja luokkamatineoissa. Psykologi Minna Martin ehdottaa, että myös kouluissa harjoiteltaisiin enemmän esiintymistilanteita. Näin esiintymisestä tulisi luontevaa eikä siihen myöhemminkään liittyisi mitään ylimääräistä mystiikkaa. Jännittyneelle lapselle tai nuorelle pitää antaa rohkaisevaa palautetta siitä, että hän uskaltaa esiintyä, eikä todeta, että esitys oli muuten hyvä, mutta jännittäminen näkyi liikaa. (Martin 2013.) Esiintymisen tulisi olla luonteva osa opiskelua, ei ainoastaan kerran vuodessa koittava iso tapahtuma, johon kulminoituu kaikki vuoden osaaminen ja johon saattaa latautua liian paljon odotuksia.

6 Pohdinta

Työni tavoitteena oli perehtyä siihen, millaisin keinoin musiikkiopistossa opiskelevien oppilaiden haitallista esiintymisjännitystä voitaisiin lieventää ja miten näitä keinoja voisi soveltaa opetustyöhön. Olen pyrkinyt kokoamaan eri lähteistä sellaista käytännön tietoa, joka tukisi monipuolisesti oppimista ja sitä kautta myös luontevaa esiintymistä.

Vaikka esiintymisjännitysongelman voittamiseksi on jo olemassa monia hyviä keinoja, ongelmaan ei kuitenkaan löydy yksiselitteistä ratkaisua. Esiintymistilanne esiintymisjännityksineen on monivivahteinen tapahtuma. Suorituksen mahdollisen epäonnistumisen taustalla voivat vaikuttaa hyvin monenlaiset asiat, joista esiintyjä ei itsekään aina ole selvillä. Lehrer toteaaakin, että esiintymisjännitys ei ole yhtenäinen ongelma, vaan syitä voi olla monenlaisia, eivätkä ne välttämättä ole yhteydessä toisiinsa (Arjaksen 2002, 135 mukaan).

Kirjallisuuden lisäksi olen tähän opinnäytetyöprosessiini saanut näkökulmaa omasta muusikkoudestani ja esiintymiskokemuksistani. Vaikka kohdalleni on karttunut esiintymiskokemusta melko paljon, on jokainen esiintymistilanne aina uusi ja erilainen. Jännittäminen on yksi osatekijä tuossa kokonaisuudessa ja sen rooli vaihtelee esiintymistilanteesta toiseen. Mielenkiintoista onkin se, että jännityksen kokemisen voimakkuus ei aina suoraan ennusta tai määritä sitä, miten esitys onnistuu. Oman kokemukseni mukaan esiintyminen tuntuu toisinaan sujuvan hyvin ja toisinaan taas huonommin, kokee jännitystä sitten enemmän tai vähemmän tai ei ollenkaan.

Esiintymistilanteet ovat pääosin olleet minulle myönteisiä kokemuksia ja vain harvoin olen tuntenut haitallisen voimakasta jännitystä. Esiintymiskokemuksiani analysoituani olen huomannut, että haitallisen voimakkaan jännityksen kokeminen liittyy liian tutun, moneen kertaan esitetyn ohjelmiston esittämiseen. Ajatus ”kyllä se menee” on johtanut siihen, että keskittyminen ennen esitystä ja esityksen aikana ei ole ollut parhaimmillaan. Tästä taas on saattanut olla seurauksena yhtäkkinen epäluottamus taitoihin, jotka periaatteessa ovat päivänselviä ja ovat toimineet hyvin jo monissa aikaisemmissa esiintymisissä. Vääränlainen luottaminen esityksen sujumiseen voi siis laukaista voimakkaan jännitystilan. Liian tutun ohjelmiston esittäminen voi vaikuttaa myös siihen, että esiintymistilanteessa ei koe tarpeeksi vireytymistä. Tällöin esiintyminen tuntuu henkisesti työläältä ja soittaminen suorittamiselta sekä fyysisesti raskaalta. Havaintoni

on siis se, että tärkeintä on keskittyä jokaiseen esiintymiseen, jolloin myös vireytymisenkin on yleensä parempaa.

Esiintymisjännityksestä on viime vuosina tehty tutkimusta melko paljon ja sen myötä on kehitetty monia erilaisia metodeja jännityksen hallitsemiseen. Tutkittuani esiintymisjännitykseen liittyvää kirjallisuutta havaitsin, että eri painotuksista ja metodeista huolimatta jokaisessa teoksessa korostettiin samoja perusasioita esitystilanteen onnistumiseksi. Näitä perusasioita olen tässä työssä esitellyt. Suurin osa esiintymisjännityksen hallinta-keinoista oli oman kokemukseni pohjalta ennalta tuttua. Tosin en ole aikaisemmin tiedostanut kaikkia näitä keinoja, vaan ne ovat kuuluneet intuitiivisesti omiin harjoittelu- ja esiintymisen valmistautumisrutiineihini jo monien vuosien ajan. Opinnäytetyöni tekemisen kautta olen kuitenkin tullut tietoisemmaksi näistä keinoista. Aikaisemmin neuvoin esiintymistä jännittäviä oppilaitani satunnaisilla ohjeilla, jotka perustuivat ainoastaan omiin kokemuksiini.

Tässä opinnäytetyössä olen peilannut omia kokemuksiani tutkimustietoon ja saanut näin paljon analyyttisemmän ja laajakatseisemman näkökulman esiintymisjännityksen olemukseen sekä sitä kautta opetustyöhön. Opinnäytetyöprosessin aikana ajatukseni ovat hiljalleen muokkautuneet, ja huomaan soveltavani oppimiani asioita tunti-ilanteisiin tietoisemmin.

Ammatillisen kehittymisen kannalta olen kokenut tämän opinnäytetyön tekemisen tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Koska esiintyminen näyttää olevan ongelmallista monille musiikkiopistolaisille, on tärkeää, että ongelmaan paneuduttaisiin ja asialle tehtäisiin jotain. Arjas kysyykin osuvasti keneltä oppilas voisi musiikkiopistossa saada apua esiintymisjännitysongelmaan, ellei omalta opettajaltaan (Arjas, 2001, 140).

Opinnäytetyön tekeminen oli haastavaa, koska kaikki tässä työssä esitetyt asiat ovat saman asian eri puolia ja limittyvät toisiinsa. Sen vuoksi asioiden jaottelut eri lukuihin tuntuivat keinotekoisilta. Tietoa oli paljon, ja tämän työn puitteissa tunnen raapaiseeni vasta pintaa. Jatkossa olisikin kiinnostavaa tutkia aihetta yksityiskohtaisemmin. Olen kuitenkin saanut uutta tietoa ja myös paljon uutta ajateltavaa ja tunnen, että yksi opettajuuteni osa-alue on taas kehittynyt.

Lähteet

- Almonkari, M. 2013. Esiintyminen jännittää - ja niin pitääkin. Viitattu 18.2.2013. Saatavissa: www.kokouspalvelut.fi/vinkki7.php.
- Anttila, M. 2004. Musiikkiopistopedagogiikan teoriaa ja käytäntöä. Kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita no 39. Kasvatustieteiden tiedekunta. Joensuun yliopisto.
- Arjas, P. 2001. Iloa esiintymiseen -muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena.
- Arjas, P. 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Jyväskylä Studies in the Arts no 82. Jyväskylän yliopisto.
- Galamian, I. 1990. Galamianin viulumetodi. Helsinki. Sibelius-Akatemian julkaisuja 3.
- Garam, L. 1984. Viulunsoiton opetus. Helsinki: Fazer Musik.
- Garam, L. 2000. Lahjakkaan viulistin kasvatus. Helsinki: Yliopistopaino.
- Grunwald, D. 1997. Anna persoonallisuutesi puhua –Esiintymisen ja esittämisen psykologiaa. Helsinki. Yliopistopaino. Sibelius-Akatemian julkaisuja 11.
- Hyppönen, H. 2005. Kuinka se tehdään esiintyjänä. Hämeenlinna: Talentum Media.
- Irving, D. 2002. Ammatti: muusikko. Helsinki: Yliopistopaino.
- Jansson, L. 1990. Urheilijan psyykkinen valmennus. Keuruu: Otava.
- Kauppila, R. A. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti. Juva: PS-kustannus. WS Bookwell.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti ja koulumenestys. Juva. WS Bookwell.
- Kianto, M. 1994. Matka pianonsoittamiseen. Keuruu: Otava.
- Maijala, P.P. 2003. Muusikon matka huipulle. Soittamisen eksperttiys huipusoittajan itsensä kokemana. Studia Musica no 20. Sibelius-Akatemia.
- Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2010. Jännittäminen osana elämää – opiskelijaopas. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, oppaita 7. [Jannittajaopas.pdf \(application/pdf-tiedosto\)](#).

McLaughlin, C. 2008. Dr Carol's Power Performance. IntegrityInk.US.

Opetushallitus 2002. Taiteen perusopetuksen musiikin laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2002.

Reims, A. 1996. NLP opettajan työssä. Julkaisuja 105. Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Hämeenlinna.

Sykkö, R-M. 2011. Moni nuori jännittää esillä oloa. (Viitattu 18.2.2013) Kaleva.fi 2/11. www.kaleva.fi/teemat/hyva-elama/moni-nuori-jannittaa.../411648/

Toivonen, V-M & von Harpe, P. 1996. NLP mielikirja. Kuinka muuttaa mieltään. Helsinki.

Tuovila, A. 2003. "Mä soitan ihan omasta ilosta!" – Pitkittäinen tutkimus 7-13 – vuotiaiden lasten musiikin harjoittamisesta ja musiikkiopisto-opiskelusta. Studia Musica no 18. Sibelius-Akatemia.

Kysely esiintymisestä ja jännittämisestä

Nimi tai nimikirjaimet: _____

Ikä: _____

Opiskeluvuodet: _____

1. Jännitin kevätkonserttia:

- a. erittäin paljon
 - b. melko paljon
 - c. en paljon enkä vähän
 - d. vähän
 - e. en ollenkaan
 - f. en jännittänyt nyt, mutta olen jännittänyt muissa konserteissa/matineoissa
- Jos vastasit kohtaan 1.f, siirry suoraan numeroon 6.

2. Jännittäminen alkoi:

- a. vähintään viikko ennen esiintymistä
- b. muutamaa päivää ennen esitystä
- c. esityspäivän aamuna
- d. muutamaa tuntia ennen esitystä
- e. juuri ennen lavalle astumista
- f. soiton aikana

3. Jos vastasit kohtiin 2. a-d, niin kerro miten jännittäminen ilmeni?

- heikotusta/huimausta
- vatsa sekaisin
- ”perhosia vatsassa”
- kylmät kädet
- käsien hikoilu
- käsien tärinä
- jokin muu, mikä? _____

4. Jos vastasit kohtaan 2. f, miten jännittäminen ilmeni silloin?

- käsien tärinä
- heikotus/huimaus
- näkö –ja kuulohäiriöt
- käsien hikoilu
- kylmät kädet
- kädet/sormet ei toimi
- pää tuntui ”tyhjältä”
- jokin muu, mikä? _____

5. Oma käsitykseni mistä jännittäminen johtui tänään?

6. Esittämäni kappale oli minulle:

- erittäin vaikea
- melko vaikea
- ei vaikea eikä helppo
- melko helppo
- helppo

7. Olin harjoitellut esittämääni konserttikappaletta:

- erittäin paljon
- melko paljon
- en osaa sanoa
- vähän
- erittäin vähän
- en ollenkaan

8. Esityksen aikana pystyin keskittymään musiikkiin ja soittamiseen

- täydellisesti
- osittain
- en lainkaan
- paremmin/olin tarkkaavaisempi kuin kotona harjoitellessani
- samalla tavalla kuin kotona harjoitellessani
- huonommin kuin kotona harjoitellessani

9. Mitä ajattelit soiton aikana?

10. Mitä ajatuksia sinulla oli konserttiin valmistautuessasi?

11. Odotin esiintymistä:

- innokkaasti
- melko innokkaasti
- pelonsekaisella mielellä
- en ajatellut konserttia sen enempää

12. Yleisö tuntui mielestäni:

- kannustavalta
- kriittiseltä/arvostelevalta
- en välittänyt yleisöstä/en ajatellut yleisöä
- en osaa sanoa

13. Tänään onnistuin mielestäni:

- erittäin hyvin
- melko hyvin
- en hyvin enkä huonosti
- en onnistunut

14. Käsityksesi mistä jännittäminen konserteissa yleensä kohdallasi johtuu?

- jännitys kuuluu asiaan, enkä ole ajatellut sitä sen kummemmin
- pelkään yleisön arvostelua
- pelkään opiskelutovereideni arvostelua
- pelkään opettajan arvostelua
- joku tietty henkilö istuu yleisössä
- pelkään, että unohdan kappaleen
- pelkään että sormet eivät toimi
- en ole harjoitellut esitettävää kappaletta kunnolla
- jokin muu, mikä? _____

15. Miten jännittäminen on ilmennyt aikaisemmissa konserteissa?

16. Jännittäminen yleensä:

- parantaa suoritustani selvästi
- parantaa suoritustani jonkin verran
- ei paranna eikä huononna
- huonontaa suoritustani jonkin verran
- huonontaa suoritustani selvästi

17. Parhainta mitä esiintymisessä voi tapahtua?

18. Pahinta mitä esiintymisessä voi tapahtua?

19. Nautin yleensä esiintymisestä:

- a. erittäin paljon
- b. paljon
- c. en paljon enkä vähän
- d. vähän
- e. pelkään esiintymistä
- f. en ollenkaan

20. Jännitän: (valitse jokaiseen kohtaan sopiva numero, esim. a kohtaan numero 2 jne.)

1=paljon

2=jonkin verran

3=en osaa sanoa

4=vähän

5=en lainkaan

a. soittotunteja ____

b. matineoita ____

c. kurssitutkintoja/tasosuorituksia ____

d. muita sooloesiintymisiä ____

e. ryhmäesiintymisiä ____

f. muissa harrastuksissa mahdollisia esiintymisiä tai koulussa esitelmiä ____

g.muuta,mitä?

21. Mitä keinoja käytät jännittämisen hallitsemiseksi?

22. Haittaako jännittäminen suoritustasi konsertissa? (jos ei, voit jättää vastaamatta viimeiseen kysymykseen)

23. Mieti vielä mitä voisit tehdä jännittämisen hallitsemiseksi?